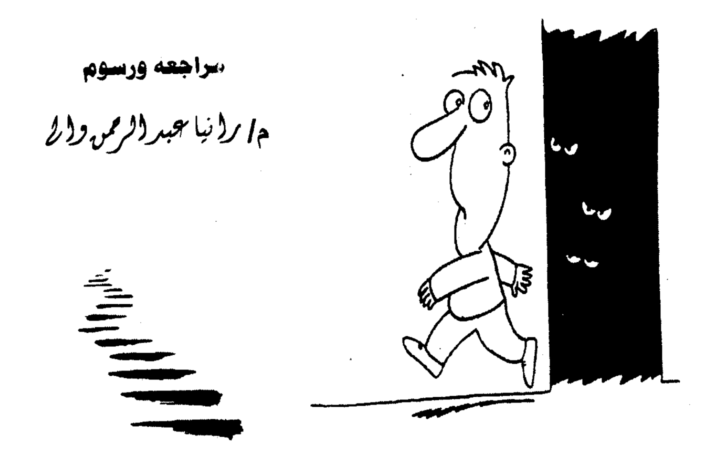
الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية

Positive Steps for Managing Psychological Stress



مراجعه ورسوم

م/ رانيا عبد الرحمن والح

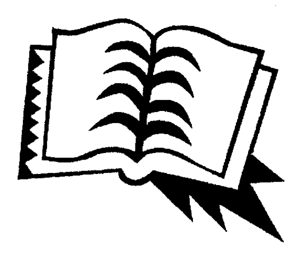
دكتور

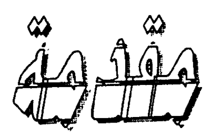
عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729299

في هذا الكتاب





يواجه العديد من الأفراد فى عصرنا هذا صورًا شتى من الضغوط النفسية فى حياتهم، نتيجة الظروف الحياتية والمعيشية التى تنهك كاهله، أو المشكلات الأسرية والعائلية أو التنافس المحموم فى محيط العمل والخلافات التى تضعف الاتصال والتواصل البشرى بين الأفراد ... وغيرها من التحديات الصعبة التى يواجهها الإنسان فى حياته.

وينصح الطبيبان **بيونى سيغل، والفويد كودلن**، بأن يحافظ الإنسان على روح حب الاستطلاع الطفولى عند مواجهته لضغوط الحياة العصرية وألا يتردد أو يخاف من طرح الأسئلة مثل تلك التى اعتاد طرحها عندما كان طفلاً صغيرًا!.

ويقول الخبيران: إن حب الاستطلاع يدفع الإنسان بالاستمرار لمعرفة أسرار الحياة والإقبال عليها.

وينصح **الخبيران**، أن يتقبل الإنسان النقد بذهن متفتح وغير غاضب، وتقييم هذا النقد، ووزنه بميزان العقل، فعندما تواجه مشكلة مثيرة للقلق حاول معرفة جميع الجوانب المتعلقة بهذه المشكلة، وماذا يمكن أن تفعل حيالها.

كثيرة هى المواقف التى جعلت من بعض الناس يركنون إلى اللامبالاة والقطيعة تجاه الآخرين؛ والأمر لا يستدعى كل هذا الانفراط النفسى غير المقبول.

وفى الواقع لم أر طفلاً بريئًا فى حياتى يغضب أو يحقد، فتراه يبكى الآن، وبعد لحظات قليلة يعود بنقاء الثلج ناسيًا كل ما مر به!.

أما الكبار، فيوجد من يختلف مع جاره، لأنه أوقف سيارته أمام باب السيارة فأعاقه دقائق عن الخروج، ومن اختلف مع صديقه لدرجة القطيعة بسبب كلمة واردة أو حتى شاردة فى لحظة مزاح!.

إن الحقائق مروعة، فقد فاقت الضغوط النفسية كل حد، وأصبحت من المشكلات الصحية الأساسية فى الولايات المتحدة الأمريكية، وربما فى العالم أجمع، فما بين ٨٥٪ و٩٠٪ من حوادث الصناعة لها علاقة بالمشكلات العاطفية.

إن هذه الضغوط النفسية تصيب بـ : ضيق التنفس – عدم الانتباه – كثرة التفكير – سرعة الغضب – المزاجية – الانفعالية السلبية – فقدان الشهية للأكل أو الشرب.

من جانب آخر تعد الضغوط مفتاح النجاح والتفوق وحافزًا إلى الإنجاز، فالطلاب يقيسون مستوى مذاكرتهم لدروسهم بمستوى الضغوط التى يشعرون بها من جراء هاجس امتحان قادم، ويسجل الرياضيون أرقامًا عالمية تبعًا لضغوط التنافس الحاد بينهم، ورجال الأعمال يمكنهم تحقيق أضخم أرباحهم وإنتاجهم تبعًا للضغوط الناجمة عن إدراكهم بأنه يوجد دائمًا احتمال لسقوطهم على وجوههم.

لذا، فقد جاء هذا الكتاب: **الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية**، ليساهم فى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأسبابها والطرق والوسائل الفاعلة فى علاجها.

وتذكر: أنه لا يمكننا تجنب الضغوط النفسية، بل بمقدورنا السيطرة عليها.

والله نسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

عمرو بدران

ماهية الضغوط النفسية

يأتى الضغط النفسى كرد فعل لشدة الإرهاق الذى يظهر فى أيامنا هـذه نتيجة لسرعة وتيرة الحياة وكثرة ما نتوقعه منها، وهذا ملموس فى يوميات إنسان القرن الحادى والعشرين الذى تراكمت لديه تجاربه الشخصية؛ مما علق فى ذهنه، وهو فى عمر التطلع من خلال معايشته لبعض سنوات من القرن العشرين المنصرم، الموصوف زمنه بعصر السرعة الذى كان بطيئًا جدًا فى تحقيق طموحات البشرية فى جوانب عديدة؛ مما عملت لأجله.

فالضغط على النفوس ليس أحادى التأثير، فهو تارة سلبى، وفى أخرى إيجابى.

ويمثل الضغط السلبى فى أهم مساراته عدم تحمل صعوبة ما ربما تفوق قوة التحدى الصحيح عند الإنسان المعين، والذى إذا لم ينظر إلى كونه ضغطًا سلبيًا قابلاً لإنشاء تأثيره على النفس، فيوجد احتمال كبير أن ينتقل ذلك التأثير إلى الجسد ليمرضه!.

ويستند الضغط الإيجابى على الحث من أجل تحسين الأداء اليومى منذ مغادرة السرير صباحًا، وحتى العودة إليه ليلاً؛ حيث التواصل مع الآخرين الذى ينبغى أن يبقى محافظًا لمعرفة ذاتنا، وذوات الغير بدرجة تحقق التواصل الودى والعقلانى، فى حدود العلاقات الاجتماعية الطيبة، البعيدة عن أى تشنج نفسى قدر المستطاع.



ونظرًا للصعوبات التى تواجه تعريف الضغط، فإن العديد من الباحثين تبنوا تعريفات أكثر إجرائية؛ حيث يعرف **مكجراث** الضغوط، بأنه: عملية أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان الإتزان بين المطالب والإمكانات، ويصاحبها عادةً مواقف فشل؛ حيث يصبح هذا الفشل فى مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرًا قويًا فى إحداث الضغوط النفسية.

ويعرف **سيلى** Sely الضغوط، بأنها: مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

وعرفها **ميكانيك**، بأنها: تلك الصعوبات التى يتعرض لها الكائن البشرى بحكم الخبرة، والتى تنجم عن إدراكه للتهديدات التى تواجهه.

كما يذكر كل من **كوفر، وأبلى** Coffer and Appley، أن الضغوط النفسية هى حالة تواجه فيها سعادة الإنسان أو تكامله خطرًا يتطلب منه أن يكرس كل طاقاته من أجل حمايتها.

ويتناول كل من **هولمز، وراهى** Holmes and Rahe، الضغوط فى هذا السياق على أنها مجموعة من الظروف تتطلب تغيير فى نمط الحياة الجارية.

ويعرف **جروس** Gross، الضغوط النفسية على أنها فشل الطرق الروتينية للتحكم فى التهديدات ومواجهتها.

كما يرى **كولمان** Colemen، أن الضغوط النفسية تنشأ عن تقييم الإنسان للأحداث وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها، وكذلك عن تقييمه لإمكانات مواجهتها أو التكيف معها.

ويذكر **فاروق السعيد جبريل**: أن الضغوط تعبر عن حالة من الإجهاد العقلى، أو الجسمى، وتحدث نتيجة للحوادث التى تسبب قلقًا، أو إزعاجًا، أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا، أو نتيجة للصفات العامة التى تسود بيئة العمل، أو أنها تحدث نتيجة لتفاعل بين هذه المسببات جميعًا، وأن حدة الضغط تتوقف على مدى استجابة الإنسان لتأثير هذه العوامل أثناء التفاعل فى الموقف.

وقد تكون الضغوط عاطفية أو ذهنية أو جسدية، وقد يكون سببها العمل أو الحياة العاطفية أو العائلية أو الوضع المادى ... كل منا يعانى من الضغوط فى وقت ما من حياته.

لقد اعتدنا العيش مع هذه الضغوط، مثل: التعب – الإرهاق فى العمل – الأحزان، إلى درجة أننا لم نعد ندرك كم تؤثر فى حياتنا.

فالضغوط لا تؤثر فى حياتنا العاطفية فقط؛ بل والصحية، فمن الخطأ الاعتقاد بأن هذه الضغوط قوة ... علينا تفاديها بأى شكل من الأشكال.

فهذه الضغوط تؤمن إفراز الأدرينالين الذى يساعدنا على اجتياز مراحل الامتحانات والمواقف الدقيقة، وبهذا سيكون لهذه الضغوط قوة إيجابية محفزة تعمل من أجلنا.

الضغوط الذهنية، والانفعالية:

تنجم عن مشكلات فى العمل وفى العلاقات مع الناس أو عن القلق على المستوى المالى، وأيضًا عن الامتحانات والمقابلات المهنية.

ومؤشرات هذا النوع من الضغوط:

- القلق.
- الغيرة.
- الخوف.

- الغضب.
- الاكتئاب.
- قلة تقدير الذات.
- عدم القدرة على التركيز.

الضغوط الجسمية، والبيئية:

هذا النوع أقل أهمية من النوع السابق، إلا أنه يضر بالصحة، وهو ينجم عن:

- الإرهاق.
- حمل الأشياء الثقيلة.
- زيادة التمرينات الرياضية.
- الإصابات الناتجة عن حوادث السير.

ومؤشرات هذا النوع من الضغوط:

- انتفاخ فى العينين.
- جفاف فى البشرة.
- آلام فى العضلات.
- جلسة أو مشية سيئة.

ومهما كان نوع الضغوط التى تعانى منها، فإنها تقودك إلى الثانى، فالعاطفى يقودك إلى الجسمى، وهذا يرسم دائرة مفرغة خاصةً لمن يعانون من ضغوط مزمنة؛ مما يجعل المشكلة أكثر استعصاءً على الحل.

Stress ، أو الشدّة: هو تعبير فيزيائى، يعنى الضغط، أو الجهد، وهى تلحق أذى فى البدن.

ومن وجهة **النظر النفسية**، تُعد أى شيء يتحدانا فى عملية التكيف أو التعامل.

ابتعد عن الضغوط

عبارة سخيفة ... خاوية ... غير منطقية ... غير علمية، هذه التى نرددها عن المختصين النفسيين كلما جاءتنا حالة تعانى من مشكلة القلق، أو التوتر العام من الحياة.

أحيانًا أضحك وأسأل: كيف يبتعد الإنسان عن الضغوط إذا كانت هذه الضغوط جزءًا لا يتجزأ من حياته؟:

- عملك ... ضغط، فكيف تبتعد عنه؟.
- شريك حياتك ... ضغط، فكيف تبتعد عنه؟.
- أبنائك ... ضغط، فكيف تبتعد عنهم؟.
- أهلك وأهل شريك حياتك ... ضغط، فكيف تبتعد عنهم؟.

وغيرها من أحوال نحن مرتبطون بها رغمًا عنا، فكيف نبتعد عنها؟.

يبدو الأمر فى ظاهره صعبًا، لكن يوجد ما هو أصعب منه، لأن هناك ظروف أنت مضطر لأن تعيشها، مثل:

- مشكلات مع القانون.
- مشكلات تخص دراسة الأولاد.
- المرض، فمرض الإنسان عزيز عليه.
- أزمة مالية عندك، أو عند شريك حياتك.
- مستقبل غير واضح، أو واضح لكنه مظلم.
- إنسان كبير فى العمر ثقل عليك، ومضطر لرعايته.

وغيرها من الأزمات الطارئة التى لا تحصى ... كل هذه الأمور تدفع بالإنسان إلى التوتر.

وأمام مشكلة واقع التوتر وعدم القدرة على التخلص منه، نسعى جميعًا إلى بعض الطرق التى نعتقد بأنها تريحنا، إضافةً إلى أن كثيرًا يصرخون: نريد أن تسترخى ... لكنهم يقفون هكذا حيال ذلك من دون عمل جهد حقيقى للحصول على هذا الاسترخاء المرجو.

وتوجد خطوات كثيرة فعلية لراحتك، فحتى الاسترخاء يحتاج إلى جهد ... افعل واحدة، فإن لم تتمكن فافعل أخرى.

لا يوجد قانون إلا قانونًا واحدًا، وهو قدرتك على أن تسترخى وتصل إلى درجة قصوى من الراحة النفسية.

هذه الأفكار فيها فن وإبداع.

لذا، فهى تشجع الجانب الأيسر من المخ على العمل والنشاط، وهو الجزء الخاص بالإبداع، وتريح الجانب الأيمن المسئول عن المنطق والتفكير السببى، وعلميًا كلما شغلنا الجانب الخاص بالإبداع استطعنا أن نجعل جانب المنطق فى حال أفضل.



مراحل الضغوط النفسية

يعد العالم **هانز سيلى**، هو أول طبيب أماط اللثام عن العمليات الفسيولوجية للشدّة، وآثارها المؤذية، وهو أيضًا أخصائى فى علم الغدد الصماء ... أمضى العديد من السنين فى دراسة تأثير الشدّة والقلق.

ومن دراسته طور نموذجًا يتألف من ثلاث مراحل للقلق ... أسماه متلازمة التكيف العامة، أى المراحل العضوية فى مواجهتها للشدة المزمنة أو التى لا يمكن الهروب منها.

المرحلة الأولى: مرحلة استجابة الشدة Alarm Reaction Stage:

وتسمى أيضًا رد فعل للأخطار، وفى هذه المرحلة تحشد القوى للقيام بعمل فورى، وربما عنيف– إما مواجهة الموقف المهدد أو الفرار –، ويسمى أيضًا بمتلازمة المواجهة أو الهروب، وفيه تكون العضوية فى ذروة نشاطاتها العصبية – البيوكيميائية –، متأهبة للقيام بنشاط ما – هرمونات التوتر –.

ويقوم الجهاز العصبى السمبثاوى والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع فى الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة Resistance Stage:

تحدث عندما يكون ارتكاس الإنذار غير كافٍ لمواجهة التوتر أو الشدة.

يحاول البدن فى هذه المرحلة أن يقاوم بقوة حجم الشدة، وذلك من خلال الإبقاء على النشاط بطريق استقلابى نوعى يساعد العضوية على التعامل مع الشدة عن طريق الاحتفاظ ببعض الكميات العالية من الهرمونات الموجودة فى الدم.

وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى – الأمراض – انتقل إلى المرحلة الثالثة

المرحلة الثالثة مرحلة الإعياء:

لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيًا، وبعد أن يقل إنتاج الطاقة فى الجهاز العصبى السمبثاوى يتولى الجهاز العصبى الباراسمبثاوى الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم، وقد تتوقف تمامًا.

وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف معها لتؤدى إلى اضطرابات نفسية، مثل: الاكتئاب – أمراض جسمية قد تصل إلى حد الموت.



أنواع الضغوط النفسية

تتنوع الضغوط النفسية التى يلقاها الإنسان، فمنها ما لابد مـــن التعـــايش معه، مثل: المرض الملازم – العاهة ... وغيرها.

ويوجد أنواع من الضغوط النفسية يحتاج الإنسان إلى استثمارها، لأن المحنة تولد المنحة، وقد يصاب الإنسان بأنواع من الآلام النفسية نتيجة الضغوط، كمـــا يوجد ضغوط يمكن معالجتها وإزالتها.

إننا نرى اليوم حولنا ضغوطًا نفسية كثيرة، ومن بينها:

ضغوط نفسية بسبب المحرمات والانحراف:

قد يقع الإنسان تحت تأثير الضغوط النفسية بسبب وقوعـــه فى ارتكـــاب المحرمات، مثل: ارتكاب الفاحشة، فيصطدم مع النفس، ويقع تحـــت تـــأثير هـــذه الضغوط خشية الفضيحة، أو تأنيب الضمير – قد تتراكم الضغوط على الإنـــسان بسبب الابتعاد عن شرع الله، أو ارتكاب المعاصى – منكرات لم يستطيع الإنـــسان مقاومتها.

وقد يقع الضغط على الإنسان بسبب العشق، لأن من أحبه قـــد تـــزوج بآخر، فيظل الإنسان فى صراع نفسى كبير بين الواقع المرير الذى حرمه ممن أحب، وبين نفسه التى تشتاق إلى من تحب.

وهؤلاء الغرماء لا يزالون يطالبون ... وأمور أخرى تحدث مـــن أنـــواع الضغوط النفسية نتيجة لعلاقات محرمة، وأنواع من العشق الذى يمزق النفس تمزيقًا ويسبب ضغوطًا نفسية، فهذا الذى تعلق به أو عشقه قد انتقل إلى شخص آخر أو ابتعد عنه مهجره وتركه، فهو يكاد يقتل نفسه بزعمه.

ضغوط نفسية بسبب الماديات:

يعانى بعض الناس من ضغوط نفسية بسبب الناحية المادية، وسيطرة الهموم بسبب كثرة الديون، وكذا بسبب السعى فى تحصيل بعض الحقوق التى يماطل من هى عنده فى تسليمها، ويحتاج الإنسان إلى المال، والمال مرهون بهؤلاء الذين لا يرحمون فيماطلون.

وتأخر الرواتب ... تأخر صرف المكافآت ... نقص الأموال ... انتهاء الراتب قبل آخر الشهر بمدة طويلة.

لقد كشف من خلال الإحصاءات أن ٧٠% من مشكلات الناس مردها إلى قلة المال فى نظرهم، ويزعم بعضهم أن معظم المشكلات ستنحل لو زاد الدخل ١٠% فقط، فعندهم أن زيادة المال هو الحل، وبعضهم يلجأ إلى وسائل متعددة لأجل تحصيل هذه الزيادة، وأن هذه الضغوط المالية تكون نتيجة متطلبات كثيرة بسبب تعقيدات الحياة التى يعيش فيها الناس اليوم.

ولقد روى أن كثيرًا من السلف كانوا يعيشون فى غرفة صغيرة ... ماذا يوجد فيها من متاع؟ ... أشياء بسيطة جدًا.

وما أنواع الأجهزة الموجودة؟، أو الأثاث والفرش الذى تتحمله غرفة كهذه؟.

إن هذه المعيشة البسيطة كانت أسعد وأكثر هدوءً بكثير من عيشتنا اليوم التى فيها للسيارات متطلبات وللبيوت متطلبات، أنواع المعيشة المختلفة هذه، والتطورات التى حصلت تلاحق الإنسان باستمرار، وأن يأتى بالجديد وبالموديل الذى بعده ويصلح هذه ويقتنى هذا ويبحث عن الأرخص ويغشى الأسواق ويتعب نفسه.

وتنتهي الأموال وينتهي الراتب ولم يحصل ما كان يريده من هذه الأمور الدنيوية بسبب عدم القناعة، إنه سبب ضخم لتولد الضغوط النفسية.

أما بالنسبة للدين، فإنها مذلة بالنهار وهم بالليل، وقد يكون الدين بحق كرجل اقترض لأهله، وقد يكون الدين بباطل كرجل اقترض للمعاصي.

فهذه الأشياء التي اقترضت لأجل واجب شرعي ... إنها من جهة يعذر فيها صاحبها، فلو حصل عليه ضغط نفسي بسبب هذه الديون وهو محق بالاقتراض فإنه لا يلوم نفسه على الأقل ... لماذا اقترضت؟، وقد يكون صدقه في الاقتراض سببًا في تفريج الله عنه.

لكنه يلوم نفسه مرارًا إذا اقترض بلا حاجة؛ بل إن بعضهم أخبرني بأنه يستعمل بطاقة الفيزا التي فيها سحب على المكشوف وتتوالى عليه هذه الغرامات التأخيرية المالية، وعنده في مصرف آخر حساب فيه أموال، يقول: لكن هذه موضة في المجتمع أنك تعطي رقم البطاقة على كل شيء إنها مأساة حقيقية.

الضغوط النفسية بسبب الحرمان:

توجد أنواع من الضغوط النفسية التي يشعر بها بعض الناس نتيجة الحرمان، وذلك بسبب ما تسببه الدعايات التجارية التي تمارس فنونها بإقناع الناس بأنهم يحتاجونها سريعًا وتهيج قلوب الفقراء لهذا الأمر، وهم يرون الدعايات والألوان والصور تعرض، فيتمنى الفقير هذا ويرى ذلك المسكين السيارة التي يحلم بها، وآخر المحمول الذي تمنى امتلاكه، وآخر البيت الذي يحلم به ... وهكذا حتى من أنواع المأكولات التي تسمى فاخرة، ولا يستطيع أن يقتني ويشتري هذه السلع.

وتزداد الآلام النفسية عندما يطالب الأولاد ويقول الطفل لأبيه: أعطني ... هات، أريد كذا ... صاحبي عنده كذا، وأنا لا يوجد عندي.

ولقد عرفت شركات الدعاية والتسويق ما اليد التى توجع صاحبها، ومن أين يمسكونه ... من المكان الذى يوجعه ... إنها المبالغة فى الدعايات على الأطفال، وكذلك على النساء، فإن الطفل إذا طالب فإن الأب يتمزق نفسيًا، وهو لا يستطيع أن يجيبه، وربما لا يريد أن يصرف هذا المبلغ ... لكن بسبب ضغوط الأولاد، وكذلك النساء، فلا تعجب إذا قالت شبكة ياهو **Yahoo** على الإنترنت أن ٦٧٪ على الشبكة موجه للأطفال تحديدًا.

إنهم فى الدعايات يستغلون ذلك الجانب العاطفى فى الأشخاص، وكثير من الناس عندهم عاطفة جياشة.

ضغوط نفسية بسبب الدراسة:

ما يحدث للتلاميذ والطلاب بسبب الاختبارات أو أنظمة المدارس والجامعات، أو الفشل فى تحقيق النجاح أو الخوف من الإخفاق، أو أيضًا المعاناة بسبب دراسة اللغة الأجنبية أو الابتعاد عن الأهل، ما يحدث من الملل بسبب الدراسة المتواصلة أو العمل المتواصل، أو الإخفاق فى تحصيل المعدل العالى اللازم لإكمال الدراسة أو الوصول إلى كلية من كليات القمة – كما يقولون –.

افتح الاختبار فلا أرى شيئًا ... تتبخر المعلومات التى درستها كلها؛ بحيث لا أتذكر شيئًا أكتبه ثم أقول: ولماذا المذاكرة؟ ... إذا كنت لا آتى بنتيجة، وأرمى بالكتاب، وأحاول الغوص فى النوم، ولا أصل إلا للأرق.

طول المناهج ومطالبة المعلمين بكثرة الواجبات أو بالتحضير المكثف والمشروعات يجب أن تسلم فى أوقات معينة، وتتراكم المواد والاختبارات تقترب، وكان الإهمال هو السائد.

كثرة المسئوليات، وضيق الأوقات، وكثرة الارتباطات، والهموم المتعددة بسبب الندية فى الدراسة أحيانًا.

ويقول هذا الطالب: ولو درست ما النتيجة إذا لم أجد كلية تقبلنى؟، ولو أنى أخذت الشهادة بعد سنوات من الكفاح فى الجامعة فإذا لم أجد وظيفة فبماذا تنفعنى هذه الشهادة؟ ... وهذه ضغوط نفسية آخرى، ويقولون فى أمور متعددة: حاولنا، وفشلنا.

وما تقول عنه المدرسات من ضغط الجدول الدراسى، وعدم احترام الطالبات لهؤلاء المدرسات، وأمور أيضًا من قلة الأدب التى تولد ضغوط نفسية عندهن.

ضغوط نفسية بسبب العمل:

ضغط العمل الطويل، والسعى إلى التوفيق بين الأشياء المتعارضة، الأهل يشدون من جهة، ويوجد أمور أخرى يحتاج إلى عملها من جهة أخرى.

وآخرون يقولون له من بلده وهو فى الغربة: أرسل بالمال وعجل وإلا فالحساب عسير ... وسنعرف كيف نتعامل معك عندما تأتى فى الأجازة.

وعندما يصاب تاجر بفشل تجارى وتنتكس تجارته ويخسر، وعندما يوجد إنسان قد اشترى بالورق أشياء ليبيعها ليفتح بها مشروعًا صغيرًا، ثم يخسر هذا المشروع ... ما الحل؟.

ويقولون: الشركة تمص نشاطنا، وتستهلك شبابنا، وتفنى أعمارنا فى خدمتها، ثم تلقينا بعد ذلك بهذا المعاش الضئيل، ونحن فى غاية الإنهاك.

إن هذه الأعمال تسبب ضغطًا نفسيًا أيضًا، والصراعات على المناصب فى هذه الشركات، وما يحدث من الحقد من بعضهم للآخر، وأنواع من المكائد التى تكون فى أوساط هذه الأعمال ... إنها أيضًا مسببة للضغوط النفسية، وتمييز عنصرى، وتفرقة على أسس جاهلية ... تسبب أيضًا أنواعًا من الضغوط النفسية.

ضغوط نفسية بسبب فقدان العائل:

يوجد ضغوط نفسية بسبب فقدان العائل الذى هو الأب وربما الأم التى كانت مصدرًا عظيمًا للعاطفة والراحة النفسية، ويحس بعضهم بالغربة فى بيته، ويعانى من عدم احترام الناس له، ويقول: تغيرت أحوالنا بعد وفاة الوالد أو الوالدة، صرنا فى ضغوط نفسية.

وبعضهم يقول لك: إن معاناتى النفسية بسبب أننى أتحمل مسئوليات كبيرة فى العائلة أنا لا أستطيع القيام بها وحدى، لقد مات أبى وخلّف ديونًا وخلف أيتامًا، وماذا أفعل حيال هذه المصيبة؟.

ضغوط نفسية بسبب الوحدة:

كذلك ضغوط بسبب الوحدة، وأحيانًا بسبب الاجتماع مع من لا يناسب الاجتماع معه، وكذلك عدم احترام من حوله له، فيقول: أهلى لا يثقون بى - أهلى يشكون فِيَّ باستمرار، وأعانى من أنواع من الوسوسة، وربما يحاول التنفيس بأحلام اليقظة عندما يفتح تلك الموجات التى تنقله إلى عالم من الخيال.

ضغوط نفسية بسبب إيذاء من حوله له:

يوجد من يعانى من الضغوط بسبب إيذاء من حوله له، وربما التمييز فى المعاملة أو تصديق الأخ الأصغر أو تفضيل الأخ الأكبر ... ونحو ذلك.

ضغوط نفسية بسبب تشاجر الأسرة:

توجد ضغوط نفسية كثيرة بسبب تشاجر الوالدين، وربما يعانى منها كثير من الأطفال الذين يحرمون من الحنان، وأيضًا يصابون بالعقد النفسية، كذلك منع بعض الآباء لأولادهم من ممارسة الأشياء المفيدة تسبب ضغوطًا كثيرة لهم فى حياتهم.

وأبى لا يعطينى نقودًا إلا إذا طلبت منه ... وهكذا لا أجد إلا المشاجرات فى وسط البيت، وأنادى أنقذونى قبل أن أنتحر.

ضغوط نفسية بسبب الغيرة وسوء المعاملة:

توجد ضغوط نفسية بسبب الغيرة من الضرة على ضرها، وبسبب معاملة الزوج السيئة لزوجته، أو الغيرة من زميل متفوق فى العمل.

ضغوط نفسية بسبب العنوسة:

تسبب العنوسة ضغوطًا للفتاة، فهى لم تخطب، أو لم يتقدم لها أحد، فتنتظر لترى قريناتها قد تزوجن وأنجب بنين وبنات، فتعانى من صراعات وضغوط نفسية كثيرة، وتظل تتسأل: ما العيوب الموجودة فىّ حتى ينصرفوا عنى؟.

ضغوط نفسية بسبب السحر، والحسد:

وتوجد ضغوط نفسية بسبب السحر، أو الإصابة بالعين، أو الأمراض، وأحيانًا أمراض نفسية مهلكة.

ضغوط نفسية بسبب سوء الظن:

وصعوبات أخرى بسبب تراكم الأشياء وعدم تصريفها، ووساوس شيطانية تسبب ضغوطًا نفسية أيضًا، فهو يُسِئ الظن بالآخرين، والشيطان تارة يجعله يسئ الظن بابنه أو بزوجته أو بأهله أو بأصحابه، فهو شكاك موسوس فيمن حوله.

وآخرون يعانون من ضغوط بسبب اتهامات هم منها بُراء، فهم يقولون: ظن الآخرون بنا ظن السوء أو أنهم زادوا على القضية الأصلية ... وهكذا، فإنهم لم يعودوا يصدقون أن إنسانًا ارتكب معصية، ثم تاب منها ... فهم لا يثقون به، فيكون ذلك التاريخ السابق أيضًا مسببًا لضغوط نفسية.

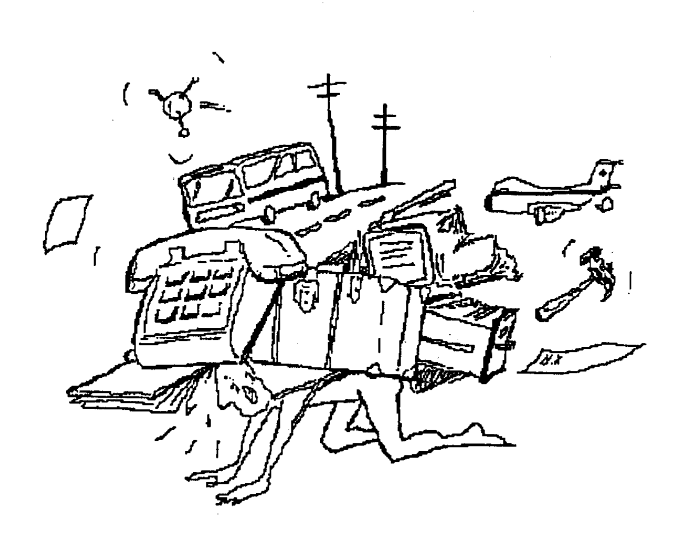
ضغوط نفسية بسبب نشرات الأخبار المصورة:

يردد الكثيرون أن هذه الضغوط النفسية بسبب نشرات الأخبار المصورة، وتولد لدينا نوعًا من الإحباط؛ بحيث لا نرى طريقًا ولا فرجًا قريبًا.

ضغوط نفسية بسبب الحياة:

يقول بعض الناس إنني أجد أن الحياة قد صارت مملة، والأشـــياء متـــشابهة والأمور متشابكة ولا أرى طريقًا واضحًا للخروج والخلاص.

فما الحل؟.



استجابة الإنسان للضغوط النفسية

تعد الضغوط الداخلية، أو الخارجية مثيرات لابد أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعًا لخصائصه من جهة، وطبيعة تلك الضغوط، وشدها من جهة أخرى.

وتنقسم الاستجابات إلى نوعين، هما:

النوع الأول: استجابات إرادية:

وهى تلك التى يعيها الإنسان، ويشعر إزاء وقوعها بـرد فعـل، مثـل: استجابته بتخفيف ملابسه عند الإحساس بارتفاع درجة الحرارة – ارتداء ملابس أخرى عند الإحساس بالبرد.

النوع الثانى: استجابات لا إرادية:

وهى ردود فعل بعض أجهزة الجسم التى يصعب التحكم بها، مثـل: الارتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه – العرق بسبب الخجل.

ويمكن تقسيم الاستجابة إلى:

عضوية، مثل: التنبيهات الهرمونية – إفرازات بعض الغدد – فعاليات الجهاز السمبثاوى المسئول عن أمن الجسم تلقائيًا من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية كالجهاز الدورى والتنفسى وجهاز الغدد والجلد الذى يعمل وقت تعرض الجسم للخطر – ضغط خارجى أو داخلى –، وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ، وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها فى أعلى درجات الاستعداد، وكذلك الجهاز الباراسمبثاوى؛ حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوى بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم.

نفسية، كافة الاستجابات التى يتحكم أو لا يتحكم بها الإنسان فى الموقف المحدد وهى تمثل العمليات العقلية، مثل: التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته – تقييم الضغط الموجود – الوصول إلى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما.

سلوكية، وهى الاستجابات التى يلجأ إليها الإنسان تحت وطأة الضغوط، تلك الاستجابات التى يمكن ملاحظتها.

والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشرى فقط؛ بل إنها موجودة عند الحيوانات أيضًا.

لذا، فإن أى ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر فى أجهزة الجسم كلها؛ بل على أجزاء منها، إذ قد يتأثر أحدها بشدة، بينما الأجزاء الأخرى لا تتأثر.



يساير معظم الناس ضغوط الحياة اليومية دون أن يدركوها، وفى زحمة هذه المتطلبات ينسى الكثير آلامه ومتاعبه وإحباطاته باحثًا عن التوافق أو التكيف مع هذه الضغوط، وهو ما يسمى بالتكيف الناجح رغم صعوبتها.

إن أسعد البشر وأكثرهم توافقًا مع أعمالهم أو مع أسرهم أو حتى ميسورى الحال يشعرون بالإحباطات المتعددة، فخيبات الأمل والصراعات وعوامل الضغوط اليومية مستمرة، ولا تنتهى.

ومتطلباتنا نحو الأفضل تعرضنا إلى الإحباط، وهى سّنة الحياة، يستوجب علينا أن نواجه الإحباط وحجمه ومداه، فالإحباط هو أى دافع نفسى أو نشاط لدى الإنسان ينشط ويلح فى طلب الإشباع وزيادة الرغبة فى الطموح، سواءً كان هذا الدافع فطريًا أو مكتسبًا من البيئة التى نعيش بها، شعوريًا كان أو لاشعوريًا، فإن الموازنة الداخلية لأى منا يجب أن تلبى هذا الدافع وتحاول إشباعه، وعندما لا يستطيع أى منا إشباع الدافع إشباعًا مباشرًا، فإنه ينتج عنه إحباطًا.

إذاً، فالإحباط، هو: الحالة التى يوجد فيها الإنسان ولديه دافع أو عدة دوافع وطموحات مستثارة يصعب عليه إشباعها فتتحول حالته من مشاعر المسرة إلى مشاعر الضيق والاستياء، وتؤدى به إلى البحث عن مخرج من هذه الحالة أو على الأقل التخفيف منها.

وعندما يفشل الإنسان يبحث مع مكوناته الداخلية النفسية التى تحاول المحافظة على التوازن عن بدائل تسمى فى التحليل النفسى بحيل التوافق – ميكانيزمات الدفاع –، وتسعى هذه إلى تخفيف حالة التوتر، والشد، والإحباط إلى بديلها إن استطاع الإنسان.

وهى أيضًا تحاول أبعاد الضغوط النفسية الناجمة عن حالة الإحباط، ومن تلك الحيل: الكبت – الإسقاط – الإزاحة – التبرير – التوحد ... وغيرها.

وذلك، حتى يستطيع الإنسان أن يحل الصراع الذى يدور بين الدافع الذى يلح فى طلب الإشباع، والقوى التى تقف حائلاً دون الإشباع أو إمكانية تحقيق الواقع الذى يتمنى الإنسان تحقيقه.

وهذه الحيل تتسم بالمرونة والخديعة والالتواء فى التعامل الداخلى للإنسان حتى ترضى الرغبات المتعارضة.

أما إذا لم ينجح الإنسان فى إزاحة هذه الإحباطات وحالة الشد النفسى والأزمة إن وجدت، فستتحول حتما إلى تكوين ضغوط نفسية ذات طابع مثير ومؤثر على سلوك الإنسان، ويبدو هذا الإنسان فى حالة عدم اتزان أمام الناس الآخرين.

وعندما تأخذ الضغوط النفسية الناجمة من الإحباط فترات أعمق لدى الإنسان نفسه، فلابد من إيجاد منفذ للخلاص منها.

إن الإنسان فى حالة جذب وطرد تجاه موقف أو عند طلب حاجة يريدها ويصعب تحقيقها مثل البحث عن عمل يناسب إمكاناته وقدراته أو دراسة يعتقد أنها تناسب امكاناته وطموحه، مع الدخل المناسب الذى يكفى متطلباته ومتطلبات أسرته، ولكنه يجهد نفسه ولم يجد هذا العمل، حينئذ يكون بصدد مواجهة صراع بين متطلبات الحياة الاقتصادية، والوضع الراهن المفروض عليه الذى لا يستجيب لرغباته وقدراته، فتزداد الحالة النفسية سوءًا ومعها تزداد الإحباطات، ويكون للضغوط النفسية دور كبير ملازم لهذه الإحباطات.

ومن نتائج هذه الإحباطات: بروز القلق بشكل واضح - ازدياد حالات الغضب لدى الإنسان، وهذا يدفع به أحيانًا لأن يفقد السيطرة على أعصابه، وعلى سلوكه العام.

لذا، وضع علماء النفس المتخصصون أساليبَ عدة للتعامل مع الإحباط والضغوط النفسية.

ومن تلك الأساليب، الاستخدام الأمثل لحل المشكلة عبر استخدام المرونة فى السلوك إزاء الإحباط، أو الضغوط النفسية الناجمة عنها، فالتحديات الجديدة الناجمة عن الإحباط تتطلب حلولاً جديدة، ومنها تجاهل الموقف الضاغط تجاهلاً تامًا، ثم الإنكار التام لكل الصعوبات التى تتضخم أحيانًا حتى لتبدو مشكلة معقدة غير قابلة للحل، فضلاً عن استخدام وسيلة تجنب الشعور بالمشكلة بأى شكل ممكن دون إعارة الاهتمام لها مهما بلغت من الشدة أو القوة، وعدم الأخذ فى الحسبان النتائج المترتبة عليها مهما كانت، فحالة الإنسان المحبط تغلق عليه رؤية الحلول الصحيحة، وتضيع مفاتيح الحلول مهما كانت المشكلة بسيطة، أو أكثر من ذلك بالتعقيد.

إن أفضل الحلول لمواجهة مشكلات الحياة الصعبة، هو: تأجيل التفكير فيها أثناء مداهمتها حتى لا تتحول إلى إحباطات، ومن ثم فإن إرجاء الحصول على الوضع الأفضل إلى فترة ربما يؤدى إلى مراجعة الأساليب فى التعامل ... فضلاً عن إيجاد حلول أخرى بديلة.

وهكذا، فإن الإحباط ينتج من داخل أنفسنا أولاً ويتحدد الفشل فى مدى قدرة الإنسان على التصدى لمجابهتها، فالطموحات الواسعة تحتاج إلى قدرات عالية، وإن تحققت، فإنها ستتحقق بالتدريج والإرجاء الناجح.

عند مواجهة التحديات والمفاجآت الصعبة، نندفع تلقائيًا إلى مقاومة التغيير، وينتابنا التوتر، ونصاب باضطراب فى التنفس، والتعب التام، وتلازمنا الهموم، وتتلبد فى أنفسنا الغيوم، ونصاب بالتشتت، والذهول، وتتراجع ثقتنا بأنفسنا، وتنطلق عواطفنا السلبية.

ولمواجهة كل هذا نحتاج إلى تدريب أنفسنا على اكتشاف بداية لحظات التوتر، والتصرف بذكاء، حتى نتمتع بالهدوء فى المناخ المشتعل غضبًا.

وحتى نتغلب على الإحباط، علينا بالتالى:

- اصبر على الإحباطات جميعًا.
- عَوِّد نفسك أن تواجه أى عائق، ولكن بتفكير إيجابى.
- يجب أن تشعر بأن ما تؤديه من أعمال له أهمية كبيرة فى تحقيق أهداف العمل.
- استخدم نظام التهدئة الفورى ... ويعد نموذجًا عمليًا للسيطرة على ضغوط العمل.
- لا تعط فرصة للشك بأن يتسلل إلى قلبك، وكن على يقين تام بأن ما تنجزه من أعمال سيكون مشرفًا.
- السيطرة على الذهن ... راجع الموقف من عدة زوايا، وتذكر قول القائل: مع كل مشكلة توجد فرصة لاكتشاف حل المشكلة.
- احتفظ بهدوئك، وتذكر قول رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"ارض بما قسم الله لك، تكن أغنى الناس"

وتذكر: إن أكثر ما يؤثر سلبًا على إنتاجية العاملين، هو: الإحباط، الذى قد يصيبهم نتيجة أسباب عدة.

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

تمثل الضغوط خطرًا على صحة الإنسان وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسى، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، مثل: عدم القدرة على التكيف – ضعف مستوى الأداء – العجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية – انخفاض الدافعية للعمل – الشعور بالإنهاك النفسى.

لذا، فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هى الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة.

فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف، فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعده على التجنب أو الهروب أو من تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة.

ومعالجة الضغوط تعنى أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التى من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومى مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان.

إن ما سيواجهنا لإحداث حالة التوافق عند استخدام أساليب التعامل أو آليات الدفاع اللاشعورية تساؤل مهم، وهو:

- إلى أى مستوى يكون التوافق طبيعيًا حتى يحدث التوازن؟.

تُعّرف أساليب التعامل، بأنها: الطريقة، أو الوسيلة التى يستخدمها الأفراد فى تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم.

فعرفها **سبيلبرجر**، بأنها: عملية وظيفتها خفض، أو إبعاد المنبه الذى يدركه الإنسان على أنه مهدد له.

أما **كوهين، ولازروس** فيعرفانها على أنها: أى جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط.

كما تُعرف، بأنها: المحاولة التى يبذلها الإنسان لإعادة اتزانه النفسى والتكيف للأحداث التى أدرك تهديداتها الحالية والمستقبلية.

إن الأزمة النفسية الشديدة، أو الصدمات الانفعالية العنيفة، أو أى اضطراب فى علاقة الإنسان مع غيره من الأفراد على مستوى البيت، أو العمل، أو المجتمع الصغير ... وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التى يجابهها الإنسان فى حياته، والتى تدفع به إلى حالة من: الضيق، والتوتر، والقلق، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح، فيتخذ أسلوبًا لحل تلك الأزمة على وفق إستراتيجية نفسية خاصة تتناسب وشخصيته.

هذه الطرق، والوسائل التى تستطيع أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط، وعند نظرية التحليل النفسى تسمى بالأساليب، أو الحيل الدفاعية، أو آليات الدفاع، وهى تعد حلاً توفيقيًا وسطًا، أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، كما أنها أشبه ببديل تعويضى عن فشل الكبت، وما يترتب عليه من قلق.

وأهم ما يميز العمليات الدفاعية فى منهج عملها على أساليب التعامل، كون الأولى تحدث لا شعوريًا، أما الأخرى – أساليب التعامل –، فهى تحدث شعوريًا ويلجأ إليها الإنسان بما يلبى نمط شخصيته فى الرد على الموقف الضاغط.

ويعد إدراك الإنسان للضغط النفسى من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لديه. *

لذلك الضغط، هو: إدراك الإنسان للتهديد المحتمل فى المواقف الضاغطة، وهو اعتقاده بقدرته فى مواجهة، أو تجنب التهديد فى ذلك الموقف، وهو الجانب الأهم.

لقد زاد الاهتمام منذ سنوات عديدة بالوسائل والطرائق التى يلجأ إليها الإنسان لدرء الخطر الذى يواجهه يوميًا فى حياته، وسمى علماء النفس هذه بأساليب التعامل Coping، وعندما يستخدمها الناس إنما يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعدهم على تجنب ذلك الموقف الضاغط أو الهرب منه أو حتى التقليل من شدته بغية الوصول إلى معالجة تحدث التوازن.

ولم ينصب الاهتمام على دراسة نوع واحد بعينه من الضغوط؛ بل تم دراسة أساليب التعامل مع الضغوط بأنواعها المختلفة وحسب نوعية الضغوط أو شدتها، فأسلوب التعامل مع النكبات التى تمر بالإنسان يختلف عن أسلوب التعامل مع الضغط الداخلى.

وقد أثبت العلماء أن أسلوب طلب الإسناد الاجتماعى، هو أحد أساليب التعامل مع الضغوط الناجمة عن فقدان شخص عزيز أو الحرائق التى تحدث لممتلكات الإنسان وأمواله، أو النكبات الطبيعية.

أما أسلوب الإسناد الانفعالى، فهو الأسلوب الأكثر استخدامًا مع الأفراد المصابين بالاكتئاب النفسى.

أما بالنسبة للضغوط النفسية بسبب العمل، فإن هذه المهن والأعمال والوظائف المختلفة تولد ضغوطًا، وأن ٢٧% من الموظفين الذين أجريت عليهم الدراسات كانت وظائفهم هى العامل الأساس المسبب للضغوط فى حياتهم.

وتصنف أمراض السرطان فى بعض الدول الغربية فى وحدة العلاج النفسى، لأنهم اكتشفوا رابطًا بين الضغوط الضخمة وبين حدوث أنواع من السرطانات، وإنه ينبغى أن يتعامل الإنسان بالحكمة مع مثل هذه الأمور.

وفى اليابان مصطلح **كرانشى كراشى** ... أى الموت بسبب الإفراط فى العمل.

إنهم يتحدثون كثيرًا عن قضية متاعب المهنة، وما يحدث نتيجة تضارب آراء المدراء ومطالبهم من الموظفين، وبعض الموظفين الواحد منهم مسكين، لأن فوقه شركاء متشاكسون، فهو متمزق نفسيًا فى إرضاء هذا وذاك، وكثرة العمل، والمطالبة بالإنجاز بدون أن يعطى الوقت الكافى السريع المتواصل، لا يوجد وقت للراحة، أو يوجد أنواع من التعامل مع الجمهور وبعض الجمهور لا يرحم، تأخر الرواتب وعدم إعطاء الحوافز، أكل الحقوق.

لا شك أن كل هذه العوامل تولد أنواعًا من الضغوط النفسية على هؤلاء الذين يعملون فى هذه الوظائف.

ولكن هذا من الصعب، وذلك لأسباب كثيرة من أهمها قلة الوظائف المتاحة، وقلة الأجور؛ مما يؤدى بالإنسان أن يتحمل كل هذه الضغوط من أجل الاستقرار الأسرى.

وقد توصل بعض الباحثين إلى إيجاد فترة راحة أثناء ساعات العمل يلتزم الموظفون بأخذها حتى يزداد الإنتاج، ولكن هناك الرأسمالية التى لا تفكر إلا فى الكسب السريع، ولو كان هذا الكسب على أعصاب وصحة العامل، ففى بعض الأعمال أعمار الذين يعملون فيها فى المتوسط قصيرة بسبب كثرة هذه الأعباء الملقاة وصعوبة الأعمال وعدم الرحمة، وليس بأدل على ذلك من عمال المطابع والمصانع، وعمال المعمار ... وغيرهم من هذه الفئات المطحونة نفسيًا وجسميًا واجتماعيًا.

إن الإنسان الذى فى عجلة دائمًا فى كل أموره يحتاج أن يفكر جيدًا بأن التأنى من الله، والعجلة من الشيطان، وأنه مهما بلغ فى إحصاء الأمور وتجميعها، فإنه لن يصل إلى النتيجة الكاملة.

وبعض السرعات فى الخروج، وقيادة السيارة ... قد تسبب حوادث تقعده إلى نهاية عمره، وأيضًا فإن الإنسان يرحم نفسه فإذا لم يكن هذا ممكنًا ... فلماذا يحمل نفسه ما لا يحتمل؟.

وبعضهم يجعل المثالية الزائفة دائمًا هدفا يريد أن يصل إليه، فيتْعَب وُيتْعب من حوله، وإن المناصب القيادية فى الأعمال توجب الإنسان أن يرحم من تحت إمرته من الموظفين، ولذلك ساروا بسيرة أضعف القوم وأعطوا المهمات على حسب طاقات الأشخاص.

إن تطوير الأساليب التى تقلل من الجهد والوقت من الحكمة العظيمة، وإن جعل وقت للتأمل والراحة فى بعض الأعمال مفيد جدًا، وكذلك فإن المسلم يعلم أن الضغوط النفسية والهموم الكثيرة تزول بذكر الله.

قال تعالى:

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب"

ضغوط نفسية بأسباب مختلفة، ولكل واحد منها طريقة فى التعامل



والسؤال الآن ... **هل للضغوط النفسية فوائد؟**

✓الإجابة: نعم.

قال تعالى

"وعسى أن تكرهوا شيئًا. وهو خير لكم"

سورة: البقرة الآية:٢١٦

يوجد ارتباط بين الراحة والاسترخاء من ناحية، وبين الضغوط من ناحية أخرى ... على الرغم من وجود فارق كبير بينهما.

لا تترعج، فالحقيقة التى يجهلها كثيرٌ منا: أن الضغوط هى إحدى الوسائل التى تحفزنا إلى نيل الراحة والاسترخاء، فهى تنطوى على معنى إيجابى كبير على الرغم من تعريفها الذى يعطى نظرة تشاؤمية: فهى حالة من حالات الإحباط العقلى، والوجدانى استجابة لتأثيرات خارجية، وغالبًا تتميز بـ : زيادة سرعة معدل ضربات القلب – ارتفاع ضغط الدم – العصبية ... وغيرها.

وأكثر فئة تفهم المعنى الإيجابى لكلمة ضغوط هم المحامون، فهى المخرج لهم فى حل جميع المشكلات والقضايا، أى هى وسيلة النجاح وتحقيق الهدف، وهو نفس الشيء بالنسبة للإنسان العادى.

وعلى الإنسان ألا ينتظر حتى يصل إلى هذه المرحلة لكن لابد من وجود طريقة يحاول أن يغير بها روتين حياته حتى يستطيع تحمل ضغوط أكثر، وأبسط هذه الطرق الاسترخاء والراحة، وفيها يصبح الجسم والعقل فى أجازة، ولا تشترط أن تكون هذه الأجازة لفترة طويلة، وإنما المقصود بها عملية تغيير شاملة لأسلوب حياتك، ولو لفترة قصيرة تمتد إلى بضع دقائق.

ويمكننا أن نطلق عليها نموذج التغيير، والأساس فيه عدم الاستسلام لهذه الضغوط، وأن تكون لديك إرادة قوية.

ويتكون هذا النموذج من ست مراحل. يجب على أى إنسان يريد التغيير أن يتبعها، وهى:

المرحلة الأولى: مرحلة التفكير النظرية:

هى مرحلة تمهيدية؛ حيث تبدأ فيها بوضع قائمة الأسباب التى تريد أن تتغير من أجلها فى مقابلة العواقب التى تعود عليك من الضغوط التى تتعرض لها بشكل مستمر، وتضر بصحتك، وعليك أن تعلم نفسك كيف تستفيد من هذا التغيير؟.

المرحلة الثانية: مرحلة التفكير العملية:

ويتم فيها الانتقال من مرحلة التفكير النظرية إلى مرحلة التفكير العملية للقيام بالتغيير، وهذا لا يعنى البداية، وعليك أن تفكر فى العوائق التى تحول بينك وبين عملية التغيير مع معرفة أسبابها ووسائل التغلب عليها.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإعداد:

وتكون فيها قد وصلت إلى مرحلة الاقتناع للقيام بالتغيير بل والبدء فيه؛ حيث تبدأ بوضع خطة لنفسك موضحًا كافة التفاصيل التى ستقوم بتنفيذها، وما الوسيلة التى اخترتها لنفسك حتى تقوم بالتغيير: هل ستمارس الرياضة؟، وأى نوع ستمارسه؟، ومتى ستبدأ؟، وما نوعية الملابس والأدوات التى ستحتاجها؟.

عليك أن تلتزم بتنفيذ هذه الخطة كأنك حررت عقدًا مع نفسك، وأن تكون لهذه الخطة أهداف تقوم بإحرازها على فترات ثابتة محددة ... تُحققُ جزءًا منها الشهر القادم، وجزءًا آخر بعد ستة أشهر، أما الباقى بعد سنة، ثم تكافأ نفسك عن كل هدف تحققه، وكلما تم إنجاز النجاح فى أقل وقت ممكن كلما كان ذلك حافزًا على التقدم وإحراز المزيد من الأهداف – مع مراعاة وضع خطة أخرى للحالات غير المتوقع حدوثها –.

المرحلة الرابعة: مرحلة التنفيذ الفعلية:

وفيها يتم ترتيب ما ستقوم به من أعمال وإعداد أدواتك، مثل: الملابس – مكافأة نفسك عن كل خطوة تنجزها، وبذلك سيكون كل ما ستقوم به بمثابة عادة ملازمة لك طوال حياتك – على ألا تنتابك حالات القلق إذا فشلت فى تحقيق أى شيء.

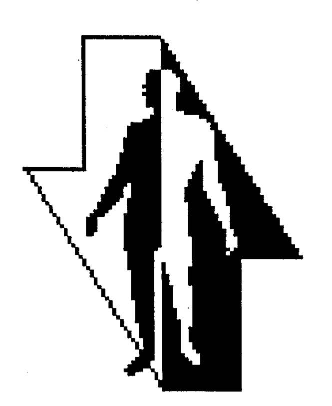
المرحلة الخامسة: مرحلة الثبات:

وهو الحفاظ على ما تم التوصل إليه؛ حيث يكون دليل نجاحك هو مـــدى التزامك بالخطة التى رسمتها لنفسك وإنجازك لها، وفى نفس الوقت لابد من تحديـــد الأخطاء ليتم تجنبها فيما بعد.

وعليك أن تحفز طاقتك والاستمتاع بما توصلت إليه من نجاحات.

المرحلة السادسة: مرحلة النهاية:

تَسمى أيضًا بمرحلة التخلص من الضغوط التى كنت تعانى منها.



والسؤال الذى يطرح نفسه:

ما أدوات تنفيذ مثل هذا النموذج؟.

أدوات تنفيذ مثل هذا النموذج، والتى يستعد فيها الإنسان للقيام بعملية التغيير، هى:

- تعلم من أخطائك.
- عليك بالاسترخاء.
- استمتع بما ستقوم به.
- اغلق تليفونك المحمول.
- لا تشاهد نشرة الأخبار.
- لا تبالغ فى وسائل التغيير التى ستقوم بها.
- إياك من الشكوى المستمرة على ما فات.
- حاول أن تعلم شيئًا جديدًا عن خطة التغيير.
- عبر عما تشعر به على الفور، وبطريقة مباشرة.
- تناول الأطعمة الغذائية المتكاملة، لأنها تشحذ العقول.
- لا تعد إلى العمل المكثف فى أول يوم من عودتك من التغيير.
- واجه المشكلة ولا تهرب منها، وإذا لم تواجهها عليك بنسيانها.
- لا تهرب من المسئولية، فهى تزيد من الضغوط والصراعات الداخلية.
- لا تكن متسرعًا فى إصدار الأحكام على الآخرين، فذلك يعرضك للمشكلات.
- حدد أهدافًا منطقية ومعتدلة، لأن الإخفاق فى تحديد الأهداف يشعرك بالتعاسة والإحباط.
- لا تتحدث دائمًا بصيغة الوجوب أو الأمر، فمن الأفضل أن تحل محلها أحب، أو أفضل، أو ارغب.

– كن مرحًا واضحك، فالضحك يقوى الجهاز المناعى ويقلل من آلامك، ويحفز مراكز المخ المختلفة على العمل.

– لابد أن نرتقى بمستوى نظرتنا إلى الحياة، وأن نولى اهتمامًا أكثر بحياتنا الشعورية ثم البدنية، لأننا لا نستطيع أن نكون أصحاء بدنيًا بدون الاستقرار الشعورى.

ويرى المؤلف – **عمرو بدوان** – أن أهم فوائد الضغوط النفسية تتمثل فيما يلى:

- تنمى روح التحدى والصمود داخل نفس الإنسان.
- الإنسان الذى يعمل ويجد فى حياته يتعرض لذلك بخلاف غيره.
- قد تكون هذه الضغوط من الابتلاء، وإذا أحب الله عبداً ابتلاه.
- أنها تدفعنا لتطوير نظام وطريقة حياتنا؛ بحيث تصبح أكثر تنظيمًا ودقة.
- وجود الضغوط يعتبر مؤشرًا على ظهور خلل يحتاج إلى تعديل أو إزالة.
- تكون سببًا فى الانتقال من مرحلة إلى أخرى، ومن خطوة ثابتة إلى خطوة أخرى إلى الأمام.
- تشعل شمعة الإبداع داخل عقلية الإنسان بحرصه على ابتكار الحلول وتغيير الواقع الذى يعيشه.

لم لا ننظر إلى الضغوط النفسية على أنها الوسيلة التى تحفز طاقتنا وتشحذها لحل المشكلات؛ بل وتفجر الطاقة الإبداعية التى تكمن داخل الإنسان، ولكن إذا نظر إليها الإنسان وتعايش معها على نحو سلبى بشىء من الخوف، والقلق، والغضب، والشعور بالذنب ستؤدى إلى تدميره.

ولذا، يجب أن تستقبل كل الضغوط التى تتعرض لها بصدر رحب، ونفس مطمئنة.

ضغوط الحياة:

ضغوط الحياة كثيرة، وهى جزء لا يتجزأ من حياة كل منا، ومن يقول لك إنه لم يتعرض فى حياته لأى ضغط فلا تصدقه.

والسؤال الآن ...

- من أين يأتى الضغط؟.

وتكمن الإجابة على السؤال السابق فى أن الضغط يأتى من مصدرين أساسيين، وهما:

المصدر الأول: ضغط داخلى:

- الجسم.
- العقل.

المصدر الثانى: ضغط خارجى:

- من البيئة المحيطة.

أى أن ... الضغوط إما داخلية ... يستشعرها الإنسان من جراء الاحتقان النفسى الذى يحصل من: كلمة جارحة - إهانة - إحساس بالعجز والفشل - أى موقف محرج يترك أثره السلبى على النفس فيكدر صفاءها.

وإما خارجية، مثل: ضغط الدراسة من أجل النجاح - ضغط المنافسة من أجل التفوق - ضغوط الحياة المعيشية وتحسينها - ضغوط الأسرة وعادات المجتمع وتقاليده ... وغيرها.

ويشير بعض الباحثين إلى أن عقل الإنسان هو أقوى مسبب للضغط فى العالم، وهو أيضًا أسهل مسببات الضغط تحكمًا فيه.

وفيما يلى بعض الحقائق عن ضغوط الحياة، وهى:-

- ضغوط الحياة منتشرة دائمًا، وبشكل مستمر.
- لا نستطيع منع ضغوط الحياة، بل نستطيع التحكم فى آثارها.
- يختلف الناس فى استجاباتهم، وردود أفعالهم تجاه ضغوط الحياة.
- تتفاوت ضغوط الحياة من حيث طبيعتها ودرجة تأثيرها على الأفراد.

– لماذا يختلف الأفراد فى إدراكهم وتفسيرهم عندما يتعرضون إلى موقف موحد؟.

إن عملية الإدراك تتأثر بمجموعة كبيرة من العوامل التى تلعب دورًا هامًا فى الطريقة التى يتم بها تفسير وتحليل وفهم الظواهر، ثم تحديد رد الفعل المناسب.

ومن أهم العوامل التى تؤثر فى عملية الإدراك، ما يلى:

- المستوى الثقافى والتعليمى.
- القيم الدينية التى يؤمن بها.
- البيئة الحضارية التى يعيش فيها.
- الدور الاجتماعى الذى يعيشه.
- الحواس وقدرتها على الاستقبال.
- توقعات الإنسان لما سيتم استقباله من مثيرات.
- الخبرات السابقة، والمعلومات المختزنة لدى الإنسان.

يشير بعض الباحثين إلى أن الأفراد لا يعانون من الأشياء ذاتها، وإنما يعانون من إدراكهم لتلك الأشياء.

ويعرف هانز سيلاى Hans Selye ضغوط الحياة، بأنها: استجابة جسدية غير محددة لمطلب معين .

ويعرف أيضًا على أنه حالة من انعدام التوازن بين المطالب الداخلية والخارجية على حدٍ سواء.

أما المؤلف – عمرو بدوان – فيعرف ضغوط الحياة على أنها المؤثرات السلبية الداخلية والخارجية التى تتحكم فى قراراتنا العملية والحياتية.

فالضغط، هو: كل ما يثقل كاهل الإنسان ويرهقه ويسبب له دوامة من الصراع أو الصداع والألم النفسى، ويؤدى إلى الضيق والاختناق؛ مما يضطرنا إلى البحث عن متنفس أو حل نهائى ينتهى معه الضغط ويزول.

ومهما كانت الضغوط قاسية، فإنها ليست مما يستحيل إزالته أو رفعه، فحتى الجبال الراسية تتحطم وتنسف وتتصدع، وتحفر فيها الأنفاق.

انظر إلى الخلف ... تذكر موقفًا، أو عدة مواقف ضاغطة مررت بها.

– أين هى الآن؟.

ربما عانيت فى رفعها الكثير، وهذا أمر طبيعى، فحتى تدفع، أو ترفع شيئًا ثقيلاً لابد من قوة ،أو طاقة معينة تتناسب وثقل الشيء المدفوع، أو المرفوع، وهى قوة موجودة فى داخلك – قوة مدخرة – يمكن أن تنهض من رقادها فى ساعات الشدة والأزمات الخانقة لتجابه التحدى الخارجى الضاغط، بتحد داخلى يساويه فى المقدار، أو يزيد عليه، ويعاكسه فى الاتجاه، وتلك هى المقاومة والصمود والصبر.

فعلى مقدار تربية وثقافة وتجربة واستعداد كل منا يتحدد حجم تلك القوة، فمنا مَنْ ينهار لأول ضغط، ومنا مَنْ يبقى يقاوم لمرحلة معينة، ومنا مَنْ يواصل المقاومة حتى النهاية.

- هل تتجنب التدخين ... الكحول؟.
- هل تنظم وقتك لتتفادى إرباك اللحظات الأخيرة؟
- هل أنت على وعى بالأشياء التى تسبب لك التوتر؟.
- هل تستطيع أن تضحك ... تبكى ... تعبر عن مشاعرك؟.
- هل تعلم أين تجد المساعدة عندما تكون الضغوط زائدة عن الحد؟.
- هل تخصص لك وقتًا كل يوم للاسترخاء، وتؤدى أشياء وتستمتع بها؟.
- هل يُشاركك مشكلاتك صديق قريب أو شخص مقـرب منـك مـن العائلة؟.

- هل تنام ٨ ساعات كل ليلة ... تأكل بنظام غذائى متوازن ... تحدد وقتًا للتمرينات الرياضية؟.

تذّكر تجربة واجهت فيها ضغطًا ما:

- هل شعرت وأنت تواجه الضغط ... أنك أكثر قوة وقدرة ومناعة مـن السابق؟، أى من قبل أن يحاصرك الضغط ويشدد الخناق عليك؟.

- هل شعرت وأنت تنتصر على الضغط، وتخـرج مرفـوع الـرأس، أن بإمكانك - كما فتت هذا الضغط - أن تفتت أى ضغط غيره؟.

- ألم تعطك تجاربك فى مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة صورة أخرى عن الضغوط نفسها، وعن شخصيتك أيضًا؟.

- أما رأيت - مثلاً - أن بعض الضغوط أقل حجمًا مـن المتـصور، وأن بعضها وهمى تنتجه الخيالات، وأن بعضها يحتاج إلى شيء من الوقت حتى يـزول، وأن قسمًا رابعًا يحتاج إلى مساعدة الآخرين لرفعه.

حاول الإجابة عن الأسئلة السابقة، لأنها سوف تساعدك على تفهم حقيقة وضعك وقدرتك على تحمل ضغوط الحياة اليومية.

– إن تقديم التنازل أمام أى ضغط سوف يجر إلى المزيد من التنازلات التى تحطمك، أو تحطم معنوياتك شيئًا فشيئًا.

– إن الاستجابة السلبية للضغط تقهرك، وتذلك، وتوقعك فى أسر الأشياء الضاغطة، أو الأشخاص الضاغطين، وبالتالى تجعلك تشعر بالضعف والانهيار.

– إنك إذا استجبت للضغط، فإنك بهذا تعطى الفرصة للمستغلين والمتلاعبين بالعقول والعواطف أن يصادروا شخصيتك فى أى وقت يريدون، لأنهم قد عرفوا من أين تؤكل، ومن أى نقاط الضعف ينفذون إليك.

ولذا، لابد من أن تتعلم كيف تقول **لا** للضغوط السلبية للوصول إلى الطرق العملية فى مواجهته.

كلمة **لا** صغيرة فى لفظها وكتابتها، لكنها كبيرة فى معناها ومغزاها، وهى ضغط أو تكثيف لرفضك وإبائك وممانعتك، فلا تستهن بمقدرتها على إنقاذك فى المواقف المحرجة والضاغطة سواءً التوريطية، أو الترهيبية، أو الترغيبية.

لقد كان أول شيء علمه رسول الله – صلى الله عليه وسلم – للمشركين الذين جاء يدعوهم إلى توحيد الله هى هذه الـ لا؛ حيث خاطبهم بالقول:

"قولوا لا إله إلا الله تفلحوا"

إنها سلاحك الذى به تقاتل الضغوط السلبية صغيرة كانت أو كبيرة، ولا تنس أن بعض الضغوط الصغيرة إذا استهنت بها، ولم تقل لها لا، فإنها تكبر وتستفحل وتنشط لافتراسك حتى تغدو ضغوطًا كبيرة قد تعجز عن مواجهتها.

قل **لا**، لأى ضغط سلبى، مهما كان شكله ونوعه وحجمه والمصدر الذى يأتى منه، فكما أنك تتدرب على حمل الأثقال لبناء عضلات قوية، فإن لا تحتاج إلى تدريب حتى تصبح عضلات الإرادة قوية متماسكة .. بمعنى أن تكون ... رافضة – مقاومة – ممانعة.

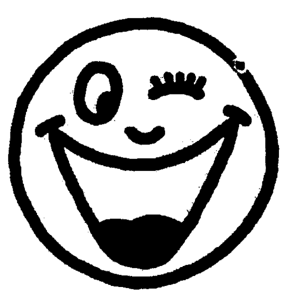
كن صادقًا مع نفسك وقيمك وأهدافك، ولا تجامل أحدًا على حسابها.

☜ هل ترضى أن تجامل الآخرين بأن تدخل فى حلقة اغتياب، وأنت تعلم أن الله يبغض الغيبة والمغتابين ويصف المغتاب بأنه آكل لحم أخيه ميتًا؟.

☜ كيف إذًا تبيح لهم أن يستدرجوك لمواقع الزلل والوقوع فى مطبات المعصية قولاً كانت أو عملاً؟.

وحتى تقول **لا** بملء فيك، لابد أن تتحمل مسئولية موقفك، ونتائج عملك بشجاعة فـ لا مكلفة، ولها ضريبة باهضة، لكن نتائجها جليلة.

من السهل عليك أن تقول نعم لأى ضغط سلبى، فليس فى ذلك جهد يذكر أو عناء يطلب، ولكن الضعفاء هم مَنْ يقولون نعم دائمًا حتى إذا لم يقبلوا بشىء، أو لم يكن يروق لهم شىء.



ولـ نعم وجهان، وهما:-

نعم الإيجابية:

نعم إذا كنت مقتدرًا على أداء شيء، وطلب منـك ذلـك، ولم تتـرك استجابتك أى مردود سلبى عليك، فـ نعم هنا محمودة، لكنها دَين، أى أنـك إذا قلت لشيء نعم فعليك أن تفى باستجابتك، كما لو يقال لك أنك لطيف المعـشر، محبوب من الجميع، فلو تدخلت فى الإصلاح بين صديقين متنازعين، وقلت نعم فلا بد من أن تسخر كل قدراتك فى إصلاح ذات البين بينهما.

نعم السلبية:

وهى نوع من أنواع الاستجابة للضغط، فقد تستجيب للـضغط، وأنـت مكره، وقد تستجيب للضغط ولا إكراه عليك، وتلك هى الـ **نعم** المذمومـة، فلو رأيت بعض الشباب يدخنون، وأخذت تقلدهم فى هذه العادة السيئة، فأنـت بموقفك هذا قلت نعم من غير أن يطلب منك.

ومع ذلك، فقول لا صعب، لأنه يعنى الرفض والمقاومة، والرفض فى العادة ممقوت.

والرفض ممقوت أيضًا من قبل الضاغطين الذين يعرضون عليك الاستجابة لرغباتهم أو طلباتهم فتصدهم بقولك لا، وربما مارسوا عليك ضغوطًا أخرى حـتى يخضعوك لإرادتهم.

تذكر ... أن الكبار: أصحاب النفوس الكـبيرة - الإرادات العظيمـة - المقاومين الأبطال، لم يصبحوا كذلك بلمسة سحرية ... لقد قـالوا فى أول الأمـر للضغوط الصغيرة لا، وحينما نجحوا فى رفضها وقهرها، كانوا على أتم الاسـتعداد لرفض وقهر ما هو أكبر منها.

فلنتحكم بالضغوط الداخلية

وهى – فى الغالب – ضغوط نفسية تنجم إما عن تنازع وصراع بين مـــا يريده العقل، وما تريده العاطفة، وإما عن التزاحم بين الأعمال والهوايات، أو الإخفاق فى تحقيق مسعى أو هدف معين، أو العجز عن نيل درجة أو حاجة أو موقع معين.

فكثيرًا ما يعيش بعض المراهقين صراعًا غرائزيًا حادًا بين ما تهواه نفوســـهم وما تتحكم به عقولهم من ضرورة الصبر والتريث حتى يحين موعد النضج والقدرة على الوفاء بمتطلبات الحياة الزوجية.

وقد يصابون بضغوط نفسية شديدة نتيجة الفشل الدراسى، أو مواجهـــة مشكلة معينة، كأن يكون ضعيفًا فى مادة دراسية، وبدلاً من أن يصمم على اجتياز هذه العقبة بمزيد من الدرس والفهم والاستيعاب والمواظبة وطلب المعونـــة، تـــراه يعيش العقدة والكراهية لتلك المادة؛ مما يجعله يعيش ضغطًا نفسيًا يصل إلى درجـــة التأفف والاختناق، كلما تذكر أنه مطالب باجتيازها.

أو تراه يرغب بالوصول إلى القمة بسرعة خاطفة، حتى إذا اصطدم بحقيقة صعود السلم درجة درجة، عانى من الضغط أو الألم النفسى المبرح، لأن غيره سبقه إلى القمة، وهو ما يزال على السفح، من غير أن يدقق النظر فى أن الـــذين علـــى القمة لم يصلوا إلى ما وصلوا إليه بطريقة الإزاحة أو التسلق أو حرق المراحل، وإنما جدوا واجتهدوا وزرعوا وحصدوا.

وغالبًا ما يكون التزاحم بين عملين، لا تحسم الأرجحية لصالح أحـــدهما، سببًا فى الضغط النفسى، فقد يخير التلميذ أو التلميذة نفـــسيهما بـــين مـــسئولية الدراسة وأداء التكاليف المدرسية، وبين مشاهدة فيلم جميل، أو مباراة مهمة، وقـــد يقبلان على المشاهدة لكنهما يجدان المتعة منغصة وغير كاملة، لأن الوقت يمضى والتكـــاليف تنتظر.

وقد يقع التزاحم بين التلفاز والصلاة، فيكون الضغط النفسى ناتجًا عن تأخير الصلاة، والتقاعس عن أدائها فى وقتها، والشعور بأنها أقل أهمية من مادة تليفزيونية يشاهدها

وربما يكون بين متطلبات الدراسة والرغبة فى النزهة، أو اللعب، أو زيارة الأصدقاء، أو إنجاز بعض الضروريات للبيت.

إن حل هذه الأزمات الصغيرة، أو تجاوز هذه الضغوط – أيًا كان حجمها – هو بيد الشاب نفسه.

فتنظيم الوقت، وترتيب سلم الأولويات، وإعطاء كل ذى حق حقه، وتقديم ما لا يحتمل التأخير، أو يكون فى تأخيره خسارة معينة، سوف يبدد الكثير من الضغوطات الطارئة.

ذلك أنك أحيانًا قد تشعر بالانقباض النفسى، ولا تدرى سببًا لذلك، ولو قمت بتحليل شعورك هذا لرأيت أن مكوناته هى ضغط صغير هنا، وضغط صغير هناك اجتمعا فضيقا الخناق عليك.

وقد تأتى الضغوط الداخلية من جراء الضجر والرتابة والملل.

ولذا، فإن التغيير الإيجابى البسيط ربما يحول سمفونية حياتك الرتيبة إلى نغمات عذبة ودافئة ومسلية.

حاول – مثلاً – تغيير الشارع الذى تسير فيه إلى مدرستك أو عملك، أو غير طريق العودة منهما – استبدل قميصًا بآخر، وليس من الضرورى أن تشترى جديدًا – استبدلى العطر الذى تستعملينه، أو تسريحة شعرك.

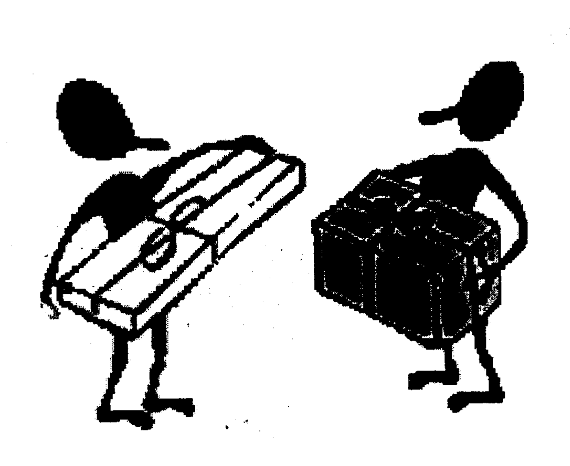
وربما كان زيارة لصديق أو نزهة فى حديقة، أو قراءة فى كتاب مفضل لديك ... كلها عوامل تقاوم بها الرتابة، وغير ذلك مما يتفنن كل شاب وفتاة.

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –:

"إن القلوب تمل كما تمل الأبدان، فتخيروا لها طرائف الحكمة"

والمراد بطرائف الحكمة: كل ما هو جديد، أو فيه مسحة، أو نفحة من التجديد، ذلك أن لكل جديد لذة، حتى لو كان التجديد فى تغيير مكان الطاولة من الزاوية التى تقبع فيها.

إن زيارة الصديق المخلص الثقة الذى تحبه ويحبك، وتشتاق له ويشتاق إليك، وترتاح له ويرتاح إليك، لاسيما إذا كان مؤمنًا محبًا للخير ودودًا، من أهم أساليب الترويح عن النفس، والتخفيف من الضغوطات المتراكمة عليها، علاوة على ما فيها من قربه لله ولرسوله – صلى الله عليه وسلم –.



الضغوط الخارجية:

لا يمكن حصر الضغوط الخارجية بنقاط محددة، ففى كل يوم قد يواجهك تحدٍّ، أو ضغط جديد، وبالتالى فأنت تزداد فى كل يوم قوة، بما يستنفره الضغط الجديد من قواك الكامنة المدخرة، وقديمًا قيل:

"الضربة التى لا تكسر الظهر تقويه"

وفيما يلى بعض تلك الضغوط، وكيفية مواجهتها:-

ضغوط الأسرة:

لكل أسرة نظامها المعيشى، ولكل عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها، وهى تؤثر على قرارات الشاب، أو الفتاة اللذين يجدان فى أحيان كثيرة أن عليهما أن يمتثلا لتلك الضوابط والقيود؛، مما يشكل ضغطًا على بعض حريتهما، وبعض قراراتهما، وبعض اختياراتهما.

ولابد من التنبيه، أن ضغوط الأسرة ليست كلها سلبية، ففيها أيضًا الإيجابى الذى يصب فى مصلحة الشاب أو الفتاة، والنابع من الحب والشفقة والحرص عليهما، والتقدير لحداثة عهدهما بالتجربة.

فمن الضغوط الأسرية التى يواجهها بعض الأبناء، ضغوط تمارس عليهم فى اختيار التخصص الدراسى الذى يريدون الدخول فيه، ومع أن هذه المشكلة راحت تتقلص فى كثير من الأسر نتيجة الوعى الثقافى، والاجتماعى المتزايد - لكنها ما زالت فى أخرى قائمة إلى اليوم -، وقد تحدث فى بيوت وأسر يتمتع فيها الوالدان بمستوى ثقافى جيد.

فالشاب يرغب فى كلية التربية الرياضية، والأب يطالبه بكلية الهندسة، والفتاة ترغب فى دراسة الآداب، وأمها تضغط عليها بدراسة الطب ... وهكذا.

ولم يلتفت بعض هؤلاء الآباء والأمهات إلى حقيقة واقعة، وهى أن عددًا لا يستهان به من المستجيبين لضغوط الأهل فى هذا الجانب، فشلوا فى اختصاصاتهم أو فروعهم التى دخلوها رغمًا عنهم، أو لم يكونوا من المتفوقين فيها.

ولذا، فلابد من حوار عقلانى هادئ يخوضه الأبناء مع أسرهم وإقناعهم برغباتهم، وأن الضغوط لا تؤدى إلى نتائج طيبة.

وإذا كان الأبناء على قناعة تامة بما يريدان، فإنهما سوف ينجحان فى إقناع والديهما فى رغبتهما الشديدة بهذا الفرع التخصصى أو ذاك.

أما إذا كانت القناعة ناقصة أو مهزوزة، أو لم يكن الأبناء يعلمان ماذا يريدان بالضبط، فإن قناعة الأبوين هى التى تفرض نفسها فى مثل هذه الحالات.

وقد يحتاج الشاب أو الفتاة إلى وساطة آخرين مؤثرين لإقناع الأهل بالتراجع عن ضغوطهم السلبية، كأن يقوم العم أو الخال أو صديق مخلص للعائلة فى التفاهم مع الأبوين فى المشروع الدراسى، وأنهم قد يكسبون مهندسًا لا يشكل سوى رقم عادى فى قائمة المهندسين الطويلة، لكنهم يخسرون مدربًا بارعاً قد يفوق الأقران فى تدريبه.

ولابد من الالتفات إلى أن الضغط عادةً لا يكون علميًا، بل هو مادى بحت، أى ليست الغاية هى أن نحصل على مهندس يشيد البناء المعمارى، بل على مهنة تدر مالاً أكثر وربما أوفر؛ الأمر الذى يتطلب ثقافة أعمق فى تقدير الإبداع والموهبة والميل النفسى لهذا الاختصاص أو ذاك.

ولا يخفى أن الأبوين اللذين يمارسان الضغط باتجاه معين، يقعان هما أيضًا تحت ضغط آخر، وهو ضغط الثقافة الاجتماعية العامة التى تقوم على تفضيل الهندسة والطب على ما سواهما من مهن.

ومن الضغوط الأسرية، التدخل فى مسألة الزواج، واختيار زوج أو زوجة المستقبل، حتى مع عدم قناعة هذه أو ذاك باختيار الأهل.

وقد لا يكون الضغط بالغ الشدة، لكن مجرد شعور بعض الأبناء أن الأب أو الأم أو كليهما غير راضيين عن اختيارهما، قد يجعلهما تحت ضغط نفسى ربما يدفعهما إلى التنازل عن قرارهما واختيارهما، والنزول عند رغبة والديهما.

أما فى حالات العناد والإصرار على الزواج ببنت العم، أو الخال، أو زواج الفتاة بابن عمها أو ابن خالها، فإن الضغوط قد تصل إلى درجة بـــراءة الذمـــة، أو المقاطعة، أو خلق المتاعب؛ مما يجعل من مشروع يفترض له أن يكون سعيدًا، وهـــو مشروع الزواج، غصة فى قلب الشاب أو الفتاة.

ولقد أباحت الشريعة الإسلامية للفتاة التى يُمارس الضغط الأسرى عليهـــا فى الزواج بمن لا ترغب، أن تتحلل من عقد الزواج المكرهة عليه، وأن تتزوج مَنْ تختار، ولا يحق لولى أمرها أبًا كان أو جدًا أو حتى أخًا أن يفرض عليها مَنْ لا تحب.

ومن ضغوط الأسرة أيضًا، اختيار نوع العمل، وهو مشكلة شبيهة بمشكلة اختيار التخصص الدراسى.

فقد يميل الأبناء إلى ممارسة عمل يقع ضمن نطاق هوايتـــهما أو رغبتـــهما الخاصة، وقد تختلف أو تتقاطع رغبة الأب أو الأم مع رغبتهما؛ مما يجعل الوالـــدين يمارسان شتى الضغوط النفسية والعاطفية عليهما من أجل التراجـــع عـــن العمـــل المرغوب والانخراط فى عمل يفضلانه عليه.

ونتائج مثل هذا الضغط كنتائج الضغط على اختيار التخصص الدراســـى، فقد يؤدى إلى فشل عملى، وخسارة مادية، ومعاناة نفسية، وتوتر داخـــل المحـــيط العائلى، ما لم يحسم الأمر لصالح الرغبة الذاتية.

ضغط العادات والتقاليد الموروثة:

يوجد جملة من العادات والتقاليد التى توارثها أبناء المدن، حتى أنها صبغتهم بصبغتها وطبعتهم بطابعها، ولكنها أخف درجة ووطأة من تلك الموجودة فى القرى والأرياف.

ويبدو ذلك واضحًا فى المجتمعات التقليدية المحافظة التى تعتبر خروج أبنائها وفتياتها على بعض ما تعارفت عليه تنكرًا وتنصلاً عن عاداتها وتقاليدها المخترعة أو المبتدعة؛ مما يشكل عبئًا ضاغطًا على الأبناء، فالسقوط تحت تأثيرها سقوط لشخصيتهم، وأن التحرر منها يحتاج إلى ثقافة عالية، وجهد حثيث للتغيير، وقدرة كبيرة على الإقناع، والتعامل بحكمة، وكلما اتسعت دائرة الوعى تقلصت دائرة التخلف.

ضغط الجماعة: الأصدقاء والرفاق:

وللأصدقاء تأثيرهم الواضح على الأبناء خاصةً فى مرحلتى المراهقة والشباب، لأنهم كثيرًا ما يقعون تحت سلطة الجماعة وتأثيرها، ويعتبرون الانتماء إليها والانقياد لأوامرها جزءًا مهمًا من شخصياتهم.

ولقد كشفت العديد من الدراسات الاجتماعية أن حالات الجنون والانحراف والعنف والسرقة وتعاطى الممنوعات كالمخدرات، التى ارتكبها شبان أو فتيات، إنما كانت منطلقة من التأثير الجماعى على الجانحين.

وتزداد خطورة الجماعة إذا كانت تمارس عملها من خلال حزب أو حركة أو منظمة أو جمعية أو حتى عصابة تسخر طاقات الشباب فى مآرب دنيئة، حتى ليصعب على المنتمين إليها الإفلات من قبضتها، وحتى لو حاولوا فسيكونون عرضة للتشهير، والاتهام، وربما القتل.

ولذلك، فالحذر كل الحذر من الانخراط فى الجماعات المشبوهة، أو المجهولة الدوافع والأهداف، أو التى تضم أشخاصًا سيئى السمعة، والتحقق والتثبت من ذلك كله قبل الإقدام على خطوة الانتماء، وإذا لم يتيسر ذلك شخصيًا، فبالإمكان التحرى من أشخاص أكثر معرفة وتجربة، وإلا فالخروج من بعض هذه التنظيمات المشبوهة سيكون كالخروج من فم الأسد.

ضغط الإعلام والإعلان والدعاية:

فالإعلام اليوم سلطة، وأية سلطة؟! ... إنه يدخل بيوتنا طائعًا مختارًا وبدون استئذان، أو هكذا رحبنا به فى كل وقت ومن قبل الجميع، فوجد له مكانًا فى الصدارة.

والإعلام يمارس سلطته عبر ضغوط فكرية ونفسية واجتماعية وسياسية وسلوكية كثيرة، وبتخطيط حاذق لا يلبث المشاهد – خصوصًا العادى الذى لا ينطلق من خلفية ثقافية معينة – أن يجد نفسه واقعًا تحت سطوته منزلقًا معه إلى حيث ما يريد.

ويتضح ضغط الإعلام أيضًا من خلال أساليب وصنع الدعاية المركزة والإعلان المشوق الجذاب الذى يشغل مساحات واسعة من البث تكاد تفوق التركيز على مواد البث الأساسية.

والإعلان مبنى أساسًا على مخاطبة العقل الطفولى، والغرائزى لدى الإنسان المشاهد، فكأنه يقوم بابتزازه علنًا وجهارًا وهو راضٍ ومبتسم.

والحقيقة التى لا يعرفها بعض ضحايا الدعاية والإعلان، أن الإعلانات فى مجملها تخلق حاجات متصورة أو مصنوعة، وتوحى للمشاهد أو المستمع أن خياره هو هذا – أى الشىء المعلن عنه –، وهو فى الواقع ليس خياره، وإنما خيار المنتج والمسوق.

ضغط الإغراء:

ليس الإعلام وحده مَنْ يمارس الضغوط الإغرائية على أبنائنا، ولا الدعاية والإعلان فقط، وإنما الشارع الذى تتحرك فيه النساء والفتيات أنصاف عاريات، أو يتبرجن تبرج الجاهلية الأولى من حيث إظهار الزينة، وتنعيم الصوت، وباقى مفردات الإغواء، ولك أن تذهب لمشاهدة عرض مسرحى، أو فيلم سينمائى، أو حفل غنائى، لترى هذا الضغط بنفسك.

فالإغراء سواءً كان لشراء بضاعة معينة، أو لإشعال غرائز الأبناء، أو للدخول فى منتديات أو مقاهى أو ملاهى معينة، هو وسيلة ضغط كبيرة يتساقط على أعتابها الكثيرون.

وكلما خفت الرقابة الوالدية والمحاسبة الأسرية، وتضاعفت من الجهة الثانية وسائل الضغط الإغرائى، انفلتت الغرائز من عقالها، وصعب لجمها وتعذر، لاسيما فى أوساط الأبناء الذين لا يجدون سبيلاً إلى التعفف أو الزواج عن طريق شرعى.

ضغوط الحاجة:

ونقول ضغوط، لأنّها ليَست ضغطًا واحدًا، وإنما هى متعددة تزداد بازدياد متطلبات الحياة العصرية المدنية المنفتحة على منتجات السوق العالمية أزياءً وسلعًا وبضائع وأفلامًا وتقنيات عصرية.

فالاحتياجات الكمالية اليوم قد تقلص دورها، أو هكذا راحت أجهزة الدعاية والإعلان تصور ذلك الوهم، فكل شىء عندهم ضرورى، حتى غير الضرورى، فهم – كما مر معنا – يخلقون حاجات موهومة، أو مصطنعة تجعلك تشعر بضرورة تلبيتها، وإلا كنت غير متطور، أو متخلفًا عن الركب المتحضر.

وقد دفع بعض الشباب المضغوطين بتلك الحاجات إلى إتباع أساليب جنائية محرمة للوصول إلى تلك الحاجات، إما لتقليد الحائزين عليها، أو مسايرة لوضع اجتماعي ومعيشي في قيمه واعتباراته المادية الدخيلة؛ بحيث تعتبر السرقة موهبة والتحايل فتوة ودهاء أو لعدم المقدرة للحصول عليها بالطريق المشروع.

أما في مدرسة الإسلام، فالشاب الذي يعثر على محفظة نقود أو غيرها يبادر إلى الإعلان عنها وإرجاعها إلى أصحابها ما تيسر له ذلك، وإلا تبرّع أو تصدق بها عن صاحبها، وبالتالي فكأن صاحبها لم يفقدها.

في حين أن الشاب الذي لا يحمل مثل هذه الخلفية الثقافية الشرعية قد يتنازعه شعوران ضاغطان، شعور تسليمها إلى صاحبها، أو السؤال عنه، وشعور الاستحواذ عليها.

فإذا رجح الأول، وهو كما قلنا لا يرجح إلا من خلال تربية سلوكية معينة، فإن الضغط يكون قد ارتفع، أما إذا ألح الشعور الآخر - شعور الاستحواذ - وأعانه على ذلك رفاق السوء الذين قد يسخرون من تسليمه المحفظة، أو التعريف بها، لأنه - كما يحاولون تصوير ذلك - سيضيع فرصة ثمينة، فإن ذلك سيشكل ضغطًا عليه في استبقائها والتصرف بها على أنها ملكه الخاص.

ويصل ضغط الحاجة أحيانًا إلى درجة الإذلال المهين، فيمد الشاب يده للاستعطاء والاستجداء وربما السرقة، وهو قادر على أن يحصل على قوت يومه لو طلبه من حلال، وقد يذل نفسه مقابل أشياء حقيرة كلفافة تبغ، ومن هنا نفهم البعد البعيد للحديث الشريف:

"لا ينبغي أن تكون للمؤمن حاجة تذله"

لأنها تكون الضاغط الذي يلح عليه بالتلبية، فينساق إلى تلبيته بأي ثمن حتى ولو كان هذا الثمن كرامته!.

والآن نتعرف على العوامل المؤدية إلى الشعور بضغوط الحياة اليومية، وهى:-

الشخصية:

- قمع الذات المبالغ فيها.
- الصعوبة فى اتخاذ القرارات.
- التوتر الشديد فى أسلوب الحياة.
- الحساسية الزائدة فى التعامل مع مشكلات الحياة اليومية.

تغيرات الحياة الأساسية:

- الزواج.
- الطلاق.
- تربية الأطفال.
- ضغوط دراسية.
- موت أحد المقربين.
- المشكلات الجنسية.
- عجز أو مرض أحد أفراد الأسرة.
- الشجار، والضرب المتكرر فى الأسرة.
- التوزيع غير المتساوى للمسئوليات بين أعضاء الأسرة.

العمل الوظيفى:

- المناوبة.
- تعارض، وغموض الدور.
- فرص غير كافية للتطوير المهنى.
- زيادة، أو نقصان الحمل الوظيفى.
- افتقاد العلاقات الشخصية المتبادلة فى العمل.

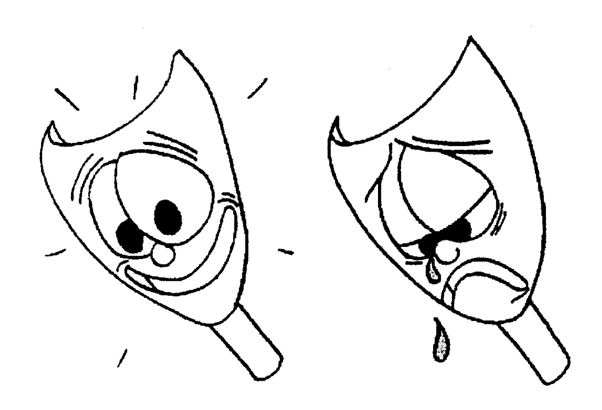
الناحية المالية:

- الديون.
- متطلبات الحياة اليومية.
- التوزيع غير المتساوى للدخل.

البيئة المحيطة:

- التلوث.
- الأحوال الجوية.
- الأماكن المزدحمة.
- الكوارث الطبيعية.
- العيش فى منطقة غير آمنة.

وعلى الرغم من أن معظم الناس يتصورون أن التوتر له آثار سلبية، فإنه يمكن أن يكون إيجابيًا أيضًا فى تحقيق الأهداف، والقدرة على التركيز، والأداء الأفضل.



ويبدو إنسان هذا العصر محاصر بالمزيد من المشكلات، مثل التائه لا يعرف له عنوانًا، ويوجد ضغوط نفسية واضحة، مثل: المرض – موت شـــخص نحبـــه – الأزمات المالية – النزاع الأسرى ... وغيرها.

ولكن الضغط النفسى الخفى يمكن أن يكون مؤذيًا على غرار ما هو عليه الضغط النفسى المكشوف.

فكر فى نماذج الضغط النفسى حتى تحدد الأوضاع التى تسبب الإزعـــاج الذهنى، ففى كثير من الأحيان يكون هذا الوضع هو الحمل المفرط أو الثقيل كـــأن يكون لديك أشياء كثيرة تريد أن تفعلها، ولا تملك سوى القليل من الوقت لفعلها.

كذلك، فإن الأوضاع الغامضة تسبب الضغط النفسى من خـــلال تفـــاقم المشكلات، إذا كنت لا تعرف الدور الذى يجب عليك القيام به فى أوضاع مهنيـــة أو اجتماعية معينة.

وهكذا، فإن فقدان السيطرة على حصيلة وضع ما يمكـــن أن يكـــون مثيرًا للضغط النفسى أكثر من نقص المعلومات المتعلقة به.

وأخيراً، فإن الافتقار إلى الدعم الشخصى والتغذية الراجعة الإيجابيـــة يعقد إلى حدٍ كبير الوضع المسبب للضغط النفسى.

والطريقة الأخرى للتعبير عن المشاعر هى كتابتها على ورقة، فحـــاول أن تكتب رسالة، وحتى إذا لم ترسلها بالبريد، فقد تكسب الكثير من مجـــرد تنظـــيم أفكارك والتعبير عن مشاعرك.

نظم أسلوب حياتك؛ بحيث تقلل الضغط النفسي:

- ضع أهدافًا وتوقعات حقيقية متجنبًا الحدود القصوى عندما تضع رأيك.
- إذا كنت لا تتوقع سوى القليل من نفسك، فقد تواجـــه: خطـــر السأم – الشعور بالذنب – فقدان احترام الذات؛ مما يؤدى إلى الاكتئاب.
- إذا بالغت فى الأخذ، فسوف تواجه خطر الحمل الزائد، والضغط النفسي، والقلق.

لذا، يجب أن تعرف قدراتك، وتستخدم بأقصى ما تستطيع، ويجـــب أن تعرف حدودك وتعيش ضمنها فقط.

كن مرنًا:

فحتى أفضل الخطط يمكن أن تنحرف عن مسارها

- تعلم كيف تتغلب على الأمور غير المتوقعة.
- اترك بعض المساحات فى جدولك؛ بحيث تستطيع أن تتكيف مـــع الظروف، وبالتالى تتجنب الحمل الزائد، أو ما لا قدرة لك بتحمله.

اضبط خطواتك:

- أعط نفسك وقتًا كافيًا لإنجاز أهدافك.
- ارفع سماعة الهاتف، وتمتع بقليل من الأمن والهدوء.
- خذ أجازات، سواء خلال الأسبوع، أو خلال اليوم.
- اجعل فرصة تناول الغداء أطول من ساعة كلما كان ذلك ممكنا.
- خذ استراحات، واسمح لنفسك بكميات معقولة من وقت الفراغ.

- بدل المهام المسببة للضغط النفسي بمهام تؤمن درجة أكبر من الاسترخاء.
- إذا كنت قادرًا على السيطرة على جدول أعمالك، فقد تريد أن تحدد مقابلة لشخص غير موجود، وبالتالى توفر ١٥ دقيقة لنفسك ... استخدم هذا الوقت لإنهاء عمل متأخر، أو لإجراء بعض التمرينات الرياضية، أو للقراءة، أو للتأمل.

فتش عن التنوع:

الروتين يمكن أن يكون مطمئنًا ومريحًا، ولكن التنوع سوف يبقيك فى حالة إثارة، وحماس وتجدد.

ضع الناس فى قمة أفضلياتك:

يمكن للعلاقات المتبادلة بين الأشخاص أن تكون أكبر مصدر للضغط النفسى أو المصدر الأثبت للدعم.

وكان الفيلسوف **جان بول سارتر**، قد كتب مرة يقول: إن جهنم هى الناس الآخرون.

وفى الواقع، فلا توجد سوى أشياء قليلة تستطيع أن ترفع ضغط الدم أسرع من النزاعات مع الأشخاص المعادين أو كثيرى المتطلبات، وهى:-

- تعلم كيف تعاملهم؟.
- ارع علاقاتك مع الأصدقاء وحتى مع الأقرباء.
- تذكر الوجه الآخر لقطعة النقود، فالأصدقاء هم خير الأطباء.
- استمع باهتمام إليهم محاولاً أن تفهم ماذا يكمن وراء غضبهم.

- تذكر أن العزلة الاجتماعية، هى أحد المسببات الأساسية لأمراض القلب.

- ابق هادئًا، ولكن لا تتراجع دائمًا، وعوضًا عن ذلك تعلم كيف تدافع عن نفسك وتحمى حقوقك ومصالحك.

- عوضًا عن إطفاء النار بالنار اعترف بالعدوانية، وحاول تفتيتها بقولك على سبيل المثال: يبدو أنك غاضب، فهل أستطيع أن أقدم المساعدة؟.

لا تعتمد على الكحول أو المخدرات:

تستطيع أن تهرب، ولكنك لا تستطيع أن تختبئ

إن استخدام المواد الكحولية أو المخدرات هو نوع من الهروب، ولكن لا يمكنك الهرب من مشكلاتك.

وعوضًا عن ذلك، فإن مشكلاتك النفسية والطبية سوف تتضاعف عدة مرات من خلال محاولات المعالجة الطبية الذاتية بواسطة الكحول أو المخدرات.

حدد مصادر ضغطك النفسى:

النيكوتين أفضل، فلا تتحول إلى التبغ حتى تنقذ نفسك من الضغط النفسى؛ فلن يتلاشى شىء فى الدخان سوى صحتك.

وحتى الكافين سوف يقوى مشاعر الضغط النفسى بتسريعه قلبك وعقلك.

الرياضة:

إن ممارسة الرياضة مفيدة لعقلك بمقدار ما هى جيدة لجسمك، فالرياضة تحسن المزاج، وتفتت الضغط النفسى، وتحارب الاكتئاب.

وإذ تطورت صحتك الجسمية، فإن الرياضة سوف تزيد طاقتك وقوتك وحيويتك.

ومع تحسن جسمك، فإن صورتك الذاتية تتحسن هى الأخرى.

إن تعلمك كيفية السيطرة على جسمك سوف يزيد إحساسك بكونك سيد نفسك، وبالتالى تزيد ثقتك بنفسك أيضًا.

وفضلاً عن ذلك، فإن التمرينات والألعاب الرياضية تزودك بالكثير من الفرص لاكتساب أصدقاء وبناء شبكات تعارف.

إن الآليات العصبية الكيميائية تساعد أيضًا فى تفسير كيفية تأثير الرياضة فى النفس، فتمرينات التحمل تزيد إمداد الجسم بالأندورفينات التى تصارع الألم وترفع المزاج.

النوم:

يعطى النوم الجسم استراحة من التمرين البدنى، ويوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهنى، ولكن النوم هو أكثر من مجرد راحة للجسم.

لا يوجد عدد ساعات مثالى للنوم، فالناس الأصحاء ينامون وسطيًا من ٧ إلى ٩ ساعات يوميًا، ولكن عدد ساعات النوم التى يحتاج الناس إليها تختلف كثيرًا.

وعموماً، فإن الحاجة إلى النوم تكون عظيمة لدى الأطفال، ثم تتساوى لدى الراشدين، وتنقص فى العمر المتقدم.

الحرمان من النوم، يجعل الجسم مغلوبًا على أمره؛ وبالتالى لن تستطيع التغلب على الضغط النفسى.

ستعرف مدى صحة نموذج نموك إذا استيقظت نشيطًا ومتجدد القوى، ولكن قلما يتمتع الإنسان بنوم كامل وجيد، فكلنا نعانى الأرق من وقت إلى آخر، كما أن ١٥–٢٠ % منا يعانون أرقًا متكررًا أو دائمًا

جرب هذه الإجراءات البسيطة لتحسين نومك، وهى:-

١. مارس الكثير من التمرينات الرياضية نهارًا.

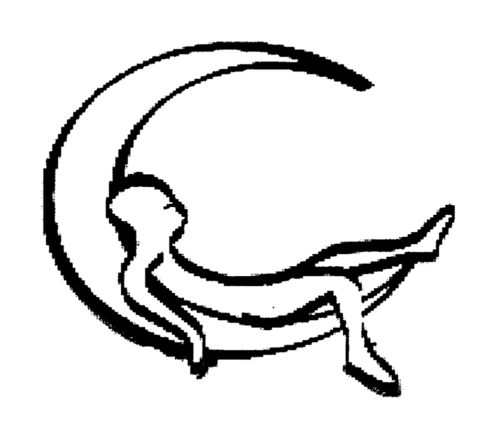
٢. تأكد من كون فراشك مريحًا، ولا تستخدمه إلا للنوم، واستخدم كرسيك للقراءة ومشاهدة التليفزيون، واجعل استخدام فراشك مقتصرًا على النوم فقط.

٣. تأكد من كون غرفة نومك هادئة ومعتمة، ويجب أن تكون أيضًا ذات تهوية جيدة، وتحافظ فيها على درجة حرارة ثابتة ومريحة.

٤. كل بشكل صحيح، وتجنب الكافين والكحول، ولاسيما فى الأوقات المتأخرة من الليل، وإذا كنت تتمتع بوجبة سريعة فى وقت الذهاب إلى النوم، فاجعلها خفيفة.

٥. ضع جدولاً منتظمًا تحدد فيه زمن الذهاب إلى الفراش وزمن الاستيقاظ على أن يكون هذان الزمنان فى الوقت ذاته كل يوم، وتجنب غفوات النهار.

٦. إذا لم تستطع النوم، فلا تبق مضطجعًا فى الفراش، تتقلب من جانب إلى آخر؛ انهض وقم بأى عمل آخر، ثم حاول النوم ثانية.

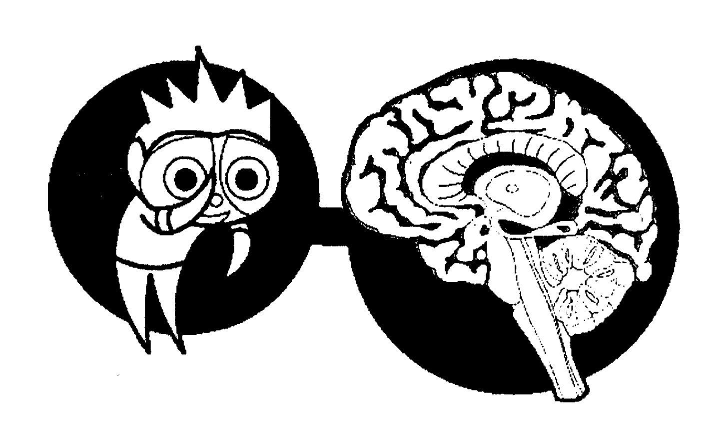


ابن حياة متوازنة:

إذا كان الاعتدال، هو مفتاح الصحة البدنية، فإن التـوازن هـو مفتـاح الصحة النفسية.

لـذا، وازن بين: العمل، واللهو، والرياضـة، والراحـة، والتـساهل، والانضباط - الاعتماد على الذات، والاعتماد على الآخرين - العزلة، والتـآلف مع الآخرين.

وأخيراً، وازن بين عقلك، وجسمك، وذلك للمحافظة عليهما فى حالـة صحية جيدة.



يبدو أن الضغوط النفسية بمختلف أنواعها هى من المستلزمات الرئيسة فى هذا العصر الذى نعيشه، فالمتأمل فى عالم اليوم يجد أنه يزخر بكل المسببات التى من شأنها تعرض الإنسان إلى الإصابة بالأمراض النفسية عدا ما دون ذلك من أمراض مزمنة أخرى.

وهذه الحالة التى يعانيها إنسان العصر الحديث يقابلها مجهودات محمودة من قبل الباحثين فى محاولات لا تعرف الملل من أجل البحث عن علاجـــات ناجحـــة لأمراض العصر كافةً.

ولا نضيف جديدًا إذا قلنا إن المفهوم السائد حاليًا فى عـــلاج حـــالات الضغوط النفسية، الآخذة أعدادها فى ازدياد، إنما يعتمد فى قدر كبير منـــه علـــى مدارس الطب الغربية التى تعلى من شأن النظريات النفسية النابعة جذورها مـــن البيئات والظروف الغربية التى وإن أثبتت جدواها فى علاج الأمراض النفـــسية فى مجتمعاتها، إلا أنها ولاشك قد لا يكون لها فائدة ذات جدوى تذكر فى مجتمعاتنـــا العربية، والتى تتصف بالعديد من السمات الخاصة.

ذلك، أن مدارس علم النفس الغربية على اختلاف توجهاتها، قد اجتهدت منذ عقود طويلة من أجل سبر أغوار النفس البشرية ومحاولة البحث فى مكنوناتهـــا لتحديد العلل والأسقام التى تصيبها، ومن ثم وضع العلاجات المناسبة لها.

لكن ثبت فيما بعد أن تلك البرامج العلاجية قد صادفها الكثير من حالات الإخفاق والانتكاس التى صاحبت مثل تلك العلاجات؛ الأمر الذى حدا بالكثير من الباحثين اللجوء إلى مراجعة هذه الوسائل محاولين التقصى عن أوجه القـــصور، أو الأخطاء الملازمة لها.

ويوجد اتجاه علمى يلقى استحسانًا حاليًا بين أوساط المختصين لاسيما فى العالم الإسلامى، ونقصد به ذلك الذى يركز بشكل كبير على الوصول إلى نــوع من العلاج النفسى لا يتم اللجوء فيه إلى الأدوية الكيميائية والعقاقير فقط، وإنمــا يأخذ فى حسبانه ما جاء فى القرآن الكريم، والسنة النبوية المطهرة من قواعد لــو التزم المسلم بها لسعد فى الدنيا، ولنعم فى الآخرة، ولترتب على ذلك وجود أفراد أصحاء النفس والبدن ... بعيدين عن كل ما يعانى العالم منه اليــوم مــن صــور الأمراض النفسية المزمنة.

لقد عكف العلماء لسنوات طويلة على إجراء العديد من التجارب الــتى تختص بإدخال الجانب الدينى الإسلامى فى التعامل مع الضغوط النفسية التى يصاب بها الإنسان، ومن بينها التجارب الخاصة بتأثير العبادة فى الحالة العصبية والنفــسية للمريض، وجدوى اللجوء إلى أفراد الأسرة، ومجموعة الأصدقاء كوسيلة لمساعدة هؤلاء المرضى فى الخروج من حالة التوتر أو الإرهاق أو الأرق!.

وتعتمد مدرسة طبية أخرى على التأمل باعتباره واحدًا من أساليب عــدة لمحاربة صور الضغط النفسى، عن طريق الاسترخاء الذى يؤدى إلى انخفاض ضغط الدم واسترخاء العضلات المختلفة ما ينتج عنه من انخفاض لمشاعر الإثارة وسرعة التنفس ومعدلات ضربات القلب.

وهذا لا يعنى إغفال وسائل العلاج النفسى التقليدية التى لا تزال تطبق فى غالبية العيادات النفسية فى العالم، فهو مكمل أساسى لتلك النظريات الجديدة، ومن دونهما قد لا يتم التوصل إلى علاج ذى جدوى لأمراض الضغط النفسى.

واستكمالاً للطرق التى يمكنك التغلب بها على الضغوط من خلال الراحة والاسترخاء، فإن أكثر الطرق فاعلية إتباع ما يلى:-

لا تتسرع فى إصدار الأحكام:

إن الإدراك، والفهم العميق للمشكلة يجعلك تنظر إلى الحل بإيجابية أكثـر، لأن المواقف السلبية التى تحدث فى حياتنا ممكن أن تتحول إلى مواقف إيجابية تفيدنا، وتكون فى صالحنا إذا تناولناها بشىء من التأنى، بشرط أن نتعلم كيف تطور مـن مواقفنا تجاه التغيرات التى تمر بنا فى الحياة.

لا تلتفت إلى الأمور التافهة:

إن أمور الحياة اليومية مليئة بالصراعات التى تمثل عبئًا على جسم الإنسان، بل وعلى حالته النفسية، وعليك بتوفير قواك للمشكلات الحاسمة فقط.

القيام بأجازات قصيرة:

ولا أقصد بها هنا الإجازات لمدة أسبوع أو يومين أو حتى يوم، وإنما أقصر من ذلـك بكثير، ولتكن من ١٠ - ٢٠ دقيقة كل ساعتين ... أى إجازة للاسترخاء القصير بين فترات العمل الطويلة.

الاستجمام:

وهنا لابد من القيام بإجازة طويلة على البحر، أو ممارسة الأنشطة التى تحبها من: المشى - السباحة - الرسم - سماع الموسيقا.

يجب أن تكون مرحًا طوال هذه الفترة، وأن تنسى كل شىء يضايقك.

روح الدعابة:

إن الضحك على الحياة؛ بل ومن أنفسنا، هما: أسهل الطرق للتعامل مـع الضغوط اليومية.

لا تأخذ الحياة على أنها صراع وإنما كمغامرة، ولا تكن جادًا فى تناول تفاصيلها.

الصداقة:

لابد من توفير وقت للعائلة، والأصدقاء، لأن الحب والدعم الذى تستمده من هؤلاء الأشخاص المحبة لك هو بمثابة الغذاء الروحى لك، بل ويساعد على تقوية جوانب التعاون والحب لمن حولك.

لكل واحد منا مشكلاته الخاصة، وإذا شاركت من يحبونك هذه المشكلات فإن هذا لا يعطى الفرصة لك فقط بأن تبوح بما يجول بداخلك، والذى يعتبر فى الوقت نفسه نوعًا من أنواع العلاج النفسى، وإنما يساعدك أيضًا للوصول إلى قرار صحيحًا، لأن البعيد عن المشكلة سيقدم لك وجهة نظر مختلفة، وبالتالى سيكون حكمه أصح فى معظم الأحيان، وكن على يقين أنك لست وحدك فى هذه المشكلات، وإنما كل من هم حولك يشاركونك فيها أيضًا.

الطعام:

لا تتناول الطعام وأنت جالس فى المكتب وسط الأوراق، أو أن تكون فى عجلة ... عليك بالاستمتاع بطعامك، فهو لن يساعدك على الاسترخاء فقط، وإنما سيقلل أيضًا من الكميات التى تأكلها.

النشاط الرياضى:

عليك بممارسة النشاط الرياضى ٣ مرات فى الأسبوع؛ بحيث تستغرق كل مرة ٢٠ دقيقة، فالنشاط الرياضى لا يخفف التوتر أو يريح الذهن أو يقوى الجسم فقط، وإنما يمدك بطاقة كبيرة وقوة احتمال على فعل الأشياء لإنجازها فى المواعيد المحددة لها، أى يساعدك على الالتزام بجدول أعمالك.

القيام بأنشطة مختلفة:

النوم – التأمل – ممارسة اليوجا – الاستماع إلى موسيقا هادئة – تناول حمام دافئ، فكل ذلك يساعدك على مواجهة الضغوط النفسية.

لا تخلو الحياة من المشكلات كبرت أم صغرت، فيمكن التقدير أن هذه المشكلات على قوة أو وسطية أو ضعف تأثيرها، تبقى خاضعة لدرجة الإرادة فى النفس المعاينة التى يمكن منها أن يتحدد النهج الجاهز تمامًا لمواجهة أى مشكلة.

ويتخذ الضغط فى الحياة اليومية شكل التوتر الذهنى أو الجسمى الذى يفضل الواحد منا تفاديه، ليؤكد الأهمية على أن الجهد المعروف بالصبر والنفس الطويل ممكن أن يؤدى إلى نتائج إيجابية.

وفى مضمار رغبة الخلاص من تخفيف ضغط التفكير على النفس، فليس من السهل العبور على أى مشكلة بعصًا سحرية، وفى هذا يترابط مثل هذا الأمر، بضرورة أنه يوجد تصور شخصى لأعراض الضغط – إذ نستطيع من خلال تحديد أعراض الضغط واتخاذ بعض الإجراءات الوقائية منه –.

وفيما يلى تسع خطوات لإدارة الضغوط النفسية، وهى:-

الخطوة الأولى: فهم ماهية الضغط النفسى:

يعد فهم معنى الضغط النفسى الخطوة الأولى فى عملية إدارتها، فالضغط النفسى له تأثيره على بيولوجية الجسم؛ حيث مركز الضغط فى المخ، ويعمل الجهاز العصبى عند حالات وقوع الصدمة النفسية، من زيادة سرعة دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وما تفرزه الغدد الصماء من هرمونات، تؤدى إلى ارتفاع نسبة السكر فى الدم.

الهدف مما سبق إعداد الجسم للدفاع عن نفسه؛ حيث تزداد سرعة التنفس، فينشط مسكن الجسم الطبيعى، وينتج عن ذلك زيادة فى عدد كرات الدم الحمراء التى تحمل الأكسجين، وزيادة فى إنتاج كرات الدم البيضاء التى تحارب الالتهاب.

الخطوة الثانية: تحديد العوامل المؤدية إلى الضغط النفسى:

إن ميل نزعة الفطرة فى الإنسان نحو الخير هى العاقبة دائمًا، يسبب انسجامًا مع التطلعات النفسية العامة فى كل مجتمع.

وكذلك فالأعراف الاجتماعية التى تحدد كثيرًا من ماهيات السلوك الفردى، أو الاجتماعى ... تساهم أيضًا فى إزالة الضغط النفسى.

الخطوة الثالثة: رد الفعل على حالة الضغط النفسى:

يعود رد الفعل الجسمى على حالة الضغط النفسى إلى ما قبل التاريخ؛ حيث:

⇦ المواجهة – مصارعة المعتدى –.

⇦ الهروب – الابتعاد بأسرع وقت ممكن –.

وقد تختلف الظروف التى تعود الإنسان فى يومنا هذا إلا أن رد الفعل يبقى واحد، فقوة نوع رد الفعل بين إنسان وآخر تحدده عوامل، مثل: درجة استيعاب الأشخاص لأمور ومشكلات الحياة – قوة الاحتمال لديهم ... وغيرها.

الخطوة الرابعة: محاكاة الذات وفهم الإنسان لنفسه:

إن محاكاة الذات وفهم الإنسان لنفسه من خلال مرآة الفهم الحيادى لسلوكه المعتمد على حوارية النقد الذاتى ... علاج ناجح ... مع الاعتراف بأن تجاهل المشكلات لا يزيل حالة الضغط.

الخطوة الخامسة: التفكير المادى:

اعتبار التفكير المادى بأى مشكلة مهما تعاظمت فى تأثيرها على النفس المعانية، تقترن باليقين أن لها حلاً، مع الإقرار أن الزمن ذاته كفيل هو الآخر فى تهيئة خطوط من الحل، سواء كان ذلك بصورة مفاجئة أو يكون على شكل حل تدريجى ناجح ... ليس للإنسان فيه يد فى أغلب الأحوال.

وفى الحالات المستعصية التى لا يبدو أنه يوجد أفق للحل، يفضل أن يعبر الإنسان إلى الصبر والوثوق بقدرة الله، وضرورة إبعاد ضغط اليأس من النفوس وتنقيتها من الضغوط.

عليك ترك المشكلات التى لا يمكنك حلها الآن، والرجوع إليها فيما بعد.

الخطوة السادسة: الأخذ بزمام معالجة الضغط النفسى:

فى التقدير العلمى لمعالجة النفوس المعانية من ضغوط الحياة المعاصرة، يمكن أن يكون الأخذ بزمام الموقف بغضب هادئ، عند وجود الإنسان نفسه فى خضم محنة ألمت به فجأة أو بصورة متوقعة، فيعنى ذلك أن نسبة من التهيؤ الذهنى الممزوج بمعرفة سبب الضغط النفسى الواقع، يشكل ضمانًا بتوفير نسبة عالية من المعالجة السريعة وشبه المضمونة التى قد تصل لأكثر من ٥٠% من العلاج.

الخطوة السابعة: تخفيف الضغط فوراً:

للإنسان طاقة محدودة فى قدرته على تحمل الضغط النفسى، فإذا زادت حدَّة هذه الضغوط على طاقة الإنسان، فإنه لا يتحملها ويقع فى دائرة مظلمة اسمها الإحباط النفسى.

إن الإنسان يستطيع أن يقوم فورًا بشىء تجاه الضغط النفسى، مثل: التخفيف من حدته – منعه، فلا بد من وجود طريقة للتخفيف من الضغوط مهما كثرت، يجب ألا ننسى أن بعضها ضرورى لحثنا على القيام بأعمالنا.

وكما هو معروف من كون الناس يتناقلون الأخبار التى يحصلون عليها عبر وسائل مختلفة، وبخاصة تلك التى تهم صحتهم من مثيل أثر الحركات الجسمية لإضفاء حالة الهدوء والسكينة، على جسم الذى يعانى من الضغط النفسى، بفعل ممارسة نوع من الرياضة المناسبة.

حيث تملأ الرئتان بشهيق الهواء المُصاحب لتحريك العضلات تدريجيًا، حتى يتم تلافى الإصابة بتشنج عضلى، جراء حدوث تمزق فى الألياف العضلية، وبالتالى تخفيف الشعور من قوة الضغط النفسى.

ويعزو تفسير ذلك طبيًا إلى أن تفعيل ازدياد كمية الأكسجين فى الدم، جراء توالى تحرك العضلات، ثم وصول كمية أخرى منه إلى المخ تؤدى إلى استعادة الهدوء والتفكير الاعتيادى السابق للإصابة بالضغط النفسى، وبصورة أوتوماتيكية وبالذات إذا صاحب ذلك منح فرصة استرخاء تام للجسم، لفترة هينة، تكفل التأكد من أن الأمل بالشفاء من نوبات التوتر الناتج عن الضغوط النفسية، ليس من المستحيل.

إن القيام بشىء للتخفيف من الضغط أفضل من عدمه.

الخطوة الثامنة: التفاؤل ... سلاح لحل أى مشكلة:

توظيف الدافع الذاتى من أجل إنقاذ النفس من فخاخ الضغوط المحيطة بها، هى مَلكة غالية لا تقدر بثمن، ولا تأتى فجأة عن فراغ، بل من تراكم تجارب حياتية ومعيشية منوعة.

وبهذا المجال يصبح التمسك بتلابيب المرونة كعلاج تمهيدى لا غنى عنه للتكيف مع الأمر الواقع أحيانًا، رغم قساوة بعض الأحداث، ويبقى المهم ألا يفقد الإنسان شيئًا من ركائز إنسانيته.

ولا يكفى فهم ماهية الضغط وتعلم معالجته، المهم وجود الرغبة الكاملة للقيام بذلك.

والإنسان لا يستطيع مواجهة مشكلات الحياة صغرت هذه المشكلات أم كبُرت إذا فقد سلاح التفاؤل والأمل فى إيجاد حل لهذه المشكلة.

وربما لم يُقدر بعض الناس ما يعنيه انتصار الإنسان على سلبيات ذاته، فإذا ما اكتفى الإنسان أن لوجوده فى هذه الحياة غاية سامية، وتتطلب منه احترامهـــا، ففى ذاك تعبير عن قوة حكمة، وسؤدد عن ثبات صلاح.

الخطوة التاسعة: إعادة الذات:

عند المعاناة من تأثير الضغط النفسي - المحـــاول فـــرض ســـيطرته علـــى الإنسان، وشل تفكيره، يفضل الوثوق أولاً، بأن تصعيد المحاورة مع النفس بصورة إيجابية، يُديم شعور الاعتداد بالذات.

ويمكن احتساب ذلك الشعور مفتاحًا لحل ملائم، يقلل من فرض ســـيطرة الضغط النفسي.

وحتى يعيد الإنسان ذاته إلى مواقع الحالة النفسية الطبيعية المعتادة لديـــه، والخالية من منغصات الاحتكاك السلبى مع الوسط الاجتماعى، عليه أن يفكـــر فى أسلوب معيشته، وأن يراجع تجاربه الخاصة، واستخدم ما وصل إليه مـــن نتـــائج لتخفيف حالة الضغط النفسي التى يعانى منها تخفيفًا دائمًا.

ويجب تربية الذات على إيجابيات المثل العليا، مثل:

⇦ نصرة الحق.

⇦ الصدق فى التعامل.

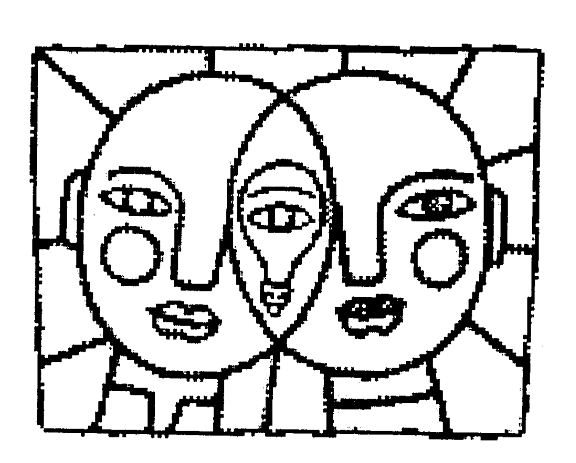
⇦ الالتزام بالكلمة المسئولة.

إبداء المواقف ذات التوجهات الإنسانية البعيدة عن الأمـــراض النفـــسية كالأنانية مثلاً ... كل ذلك يوفر شعورًا عظيمًا لا نكران فيه لحق الآخرين.

ومن منطلق هذه المفاهيم الحياتية العادية، متى ما قُوِّمت داخـــل الـــنفس البشرية، فيكون الإنسان فيها قد وضع أمامه حدًا لنقطة الرجوع إلى الطريق القويم إذا ما ابتعد عنها قليلاً.

فيبادر فى ذاته، وبكامل وعيه، ليكون مع المظلومين بدءًا من ذاته، وانتهاءً بذوات الآخرين، فبدون وجود مثل سلامة هذا النهج الحياتى، لا يمكن محاصرة نزعات الشر، والعدوانية، والمقصرة ثم إنشائها من التعاملات السلبية المتوقعة أو اللامتوقعة، أى التى تصطدم بها ذات الإنسان على حين غرة.

وبذلك يمكن الوصول إلى حالة تحقيق ضمان أكيد، لتخفيف الضغط النفسي، واستعادة التوازن الشخصى.



نصائح لإدارة الضغوط النفسية

فيما يلى بعض النصائح والتى تسهم فى إدارتك للضغوط النفسية التى قد تتعرض لها، وهى:-

- إياك أن تخاطر بصحتك على حساب العمل.
- لا تأخذ على عاتقك حمل كل الأعباء والأعمال.
- تعلم أن تطلب ما ترغبه، ولكن لا تتوقع أن تحصل على كل ما تطلبه دائمًا.
- إذا استوجبت الضرورة فتش عن الإرشاد لتطوير ذاتك أو للتخلص من الضغط المصاحب لك.
- اعتن بصحتك من خلال: النوم الكافى - التمرينات الرياضية - التغذية الجيدة - الاسترخاء.
- تعلم أن تقبل ذاتك وتسامحها ولا تقسو عليها بالإنكار والتصغير واللوم أو التحقير، عندما تخطىء.
- إذا كانت الأمور قاسية حاول أن تشكل جماعة دعم مع الأصدقاء للمشاركة بالمشاعر معك وإضعاف الإحباط.
- أنت مسئول عن تصرفاتك، ولا تلوم الظروف أو الأحداث، وتحكم فى ردود أفعالك تجاه كل إنسان، أو كل موقف.
- أنت تؤمن أن نجاح إنسان ما لا يتطلب فشل آخر، وأنت تسعى لحلول تكاملية للمشكلات، وتسعى لإيجاد الحلول المفيدة لجميع الأطراف.

فيما يلي أربع خطوات يمكنك بها تغيير حالتك النفسية، وهي:-

الخطوة الأولى: الإقرار والاعتراف بأننا نعاني من حالة نفسية:

إن الحالة النفسية المتردية لا توضح عن نفسها حين لا نعبأ بها، فليس لديها الكفاية لتعلن عن نفسها، وتقول: لقد تسربت إليك فاحرص على خطواتك وعندما تكون في حالة سيئة حاول أن تعترف بذلك وألا تتجاهل حزنك أو ألمك ... أتعرف لماذا؟.

لأنه سيتراكم وسيكبت، وسيأتي يوم ويخرج بصورة تؤلمك جدًا.

الخطوة الثانية: أنت المسئول عن كل ما تشعر وتحس به:

إن مشاعر الضيق والألم التي نشعر بها ونعزوها إلى أسباب خارجية وخارج نطاق الذات تخف عندما نتحمل نحن المسئولية كاملة، ونكون راغبين فعلاً في الوقوف على أسباب سعادتنا.

إن في فقداننا لهذه الأسباب، ثم العثور عليها ثانيةً حين نحمل أنفسنا مسئولية ما يعترينا من ضيق وآلام، ونكتشف ثانيةً أننا نحن سبب الداء، وأن عندنا، وفي ذواتنا الدواء ... مع هذا كله ما يدل على أننا نمسك زمام أمورنا بأيدينا، ولدينا الانضباط الذاتي في تصريف أمورنا، وهذا هو سر قوتنا.

تذكر، كل منا هو الوحيد على هذه الأرض الذي يمكن أن يدخل السرور إلى قلبه، وهو الوحيد الذي يجلب التعاسة لنفسه أيضًا.

الخطوة الثالثة: حلل ما أنت فيه، ثم قم بتجميع الأفكار:

إذا بررت مشاعرك السلبية تكون بذلك قد ألزمت نفسك بالتعاسة.

وفيما يلى بعض الآراء التى نتخذها مبررات لسلوكنا :-

⇦ حالتى خطيرة.

⇦ أنتم لا تشعرون بى.

⇦ انتظر حتى الصباح لأكون سعيدًا.

⇦ ما أفكر به الآن هو الحقيقة الوحيدة.

⇦ لى الحق أن أشعر بتردى حالتى النفسية.

⇦ لدى الكثير من المشكلات، ولا أحد يفهمنى.

وطن نفسك على مواجهة التحديات التى توجهك، ولا تحاصر نفسك بالأوهام التى تدمرنا.

تريث برهة من الزمن حلل المشكلة التى تجابهها، وانظر بعين العقل حتى تتضح لك الأمور، ولا تصدق ما توحيه إليك نفسك من مبادئ خاطئة.

الخطوة الرابعة: لا تضع وقتك فى لوم الآخرين:

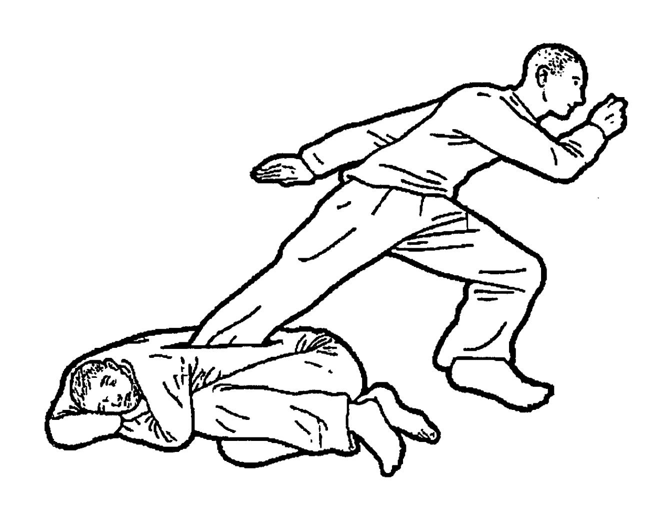
لا تضع وقتك فى لوم الآخرين، وأفهم سبب ما أنت فيه واطرح عن تفكيرك كل ما يسيئ إلى نفسك ودنياك وفكر بإيجابية.

ليس من المفروض والواجب حتى أشعر بتحسن أن أشكو حالى، وحال الدنيا إلى صديق.



عزيزى القارىء ...

- تنفس بعمق، واتجه إلى الله بالدعاء.
- انظر خارج النافذة، واسرح بنظرك بعيدًا.
- امسح قدميك وسر فى طريقك على بركة الله.
- اتخذ قرارًا بتغيير حالتك دائمًا للأفضل، ولا تيأس من رحمة الله.



مصادر الكتاب

أولاً: المصادر العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. أكرم عثمان: الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، بيروت، دار بن حزم، ٢٠٠٢م.

٣. سعد الإمارة: أساليب التعامل مع الضغوط، مجلة النبأ، العدد ٥٥، ذو الحجة ١٤٢١هـ.

٤. فاروق عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.

٥. كيت كينان: السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، بيروت، الدار العربية للعلوم، ١٩٩٩م.

٦. ل.لندا دافيدوف: مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، القاهرة، دار ماكجروهيل، ١٩٨٣م.

٧. محمد حسن مفتي: أمراض الضغط النفسي: أكثر من وسيلة للعلاج!، مجلة الثقافة الصحية، العدد ٤٩، رجب ١٤٢٠هـ.

٨. مصطفى زيور: في النفس، بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٨٦م.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

9 - Holahan G. J. & Mose R. H.: Personal and Contextual Determinates of Coping Strategies, Journal of Personality and Social Psychology, Vol 52, No 2, 1987.

10 -Spielberger Charles D.: Anxiety in Behavior Academic, Press, New York, 1966.

ثالثاً: مصادر الشبكة العالمية للمعلومات:

11- http://www.bafree.net
12- http://www.balagh.com
13- http://www.childrenfirst.nhs.uk
14- http://www.cybersluagh.com
15- http://www.ebaa.net
16- http://www.elazayem.com
17- http://www.e-learningconsulting.com
18- http://www.danpage.ne
19- http://www.doctorsecrets.com
20- http://www.feedo.net
21- http://www.fiseb.com
22- http://www.geocities.com
23- http://www.healinggabi.com
24- http://www.homepage.mac.com
25- http://www.info-motion.net
26- http://www.islameiat.com
27- http://www.jillschmitt.co.uk
28- http://www.proton.ucting.udg.mx
29- http://www.rtoonist.u-net.com
30- htp://www.safetycenter.navy.mil
31- http://www.seas.upenn.edu
32- http://www.sleepnet.com

